

每份 $1.30

大紀元時報

周報



新加坡大紀元 YouTube頻道

MCI(P)071/03/2022 • www.EpochTimes.com • 全球发行35个国家 • 壬寅年十月廿五至十一月初一 • 2022年11月18日~2022年11月24日 • 第 904期

新加坡版 • 创刊于 2004 年1月







艺术家创微缩世界展现善和美



柠檬好处多 健康、清洁又美白

【国际】威胁加剧 伊朗称造出高超音速导弹 P5

【财经】全球第二大加密货币交易所一周内覆灭 P11

【文化博览】天子文豪 魏文帝曹丕的另一面 P28

特朗普政府于2020年1月首次宣布美国COVID 公共卫生紧急状态，拜登政府的一位官员11月11日说，美国正在将COVID 公共卫生紧急状态延长到2023年春季。

统计到2022年11月16日 ｜ 大纪元退党网站的退出中共党、团、队的总人数：超过4亿0千万人（404,725,844）｜ 退党网站：http://tuidang.epochtimes.com

发行人：The Epoch Times Pte Ltd 电话：6707 8418 地址：36 Lorong 1 Realty Park Singapore 536956 读者反馈：feedback@epochtimes.com.sg KHL Printing Co Pte Ltd 承印

金融海啸“末日博士”预言再现？

文 |《未解之谜》节目组

最近中国因为烂尾楼的问题，房贷风波越演越烈，有朋友就推荐我们讲一讲2008年美国的那场演变成环球金融危机的次贷风暴，以史为鉴，或许大家可以从中学到点什么。

什么是次贷

次贷就是给信用不佳，没法从正常渠道借到钱的人发放的贷款。这些人的信用等级为次级，所以这些贷款也就被称为是次级贷款，简称次贷。次贷一般会高出正常贷款利率2、3个百分点，对房贷机构而言，利润高，风险大。

2003年，美国的利率降到了1%的历史新低。相应的，房贷利率也降下来了，更多家庭能负担得起按揭贷款，进入了房市。伴随而来的就是房市升温，房价上扬。敏感的房贷机构们从中嗅到了商机。

他们开始向那些信用不佳的次级消费者们兜售房贷，条件宽松到了前所未见的地步，那时美国的大街小巷到处都能听到这样的广告词：信用不好，不要紧；收入证明，不需要；银行说不，我们说可以；即时申请即时批，为您争取免首付……这样，原来不够资格的美国人们都纷纷成了幸福的房主。

更为诱人的是，房贷机构们还推出了一种可调整利率的贷款。利率分两个阶段来付。第一阶段为固定利率，利率偏低，一般为2—3年，每月供款不多。第二阶段利率改为浮动利率，一般会稍高。这种前低后高的方案进一步降低了门槛，低收入者也纷纷入市，当起了房主。而已经有房的美国人也开始购置第二套房做投资。打个时间差，利用低利率买进，等几年后房价涨得差不多了再卖出去小赚一笔。这么一来，到了2005年，美国超过69%的家庭都买了房，而在所有住房中，投资房比例高达28%，美国人进入了全民炒房模式。房市一路高歌猛进，房价飙升。

这时，随着市场需求的扩大，房贷机构们手头现金不够用了。不要紧，投资银行，也就是投行们正等着跟他们合作，把这些次级贷款打包整合再以证券的形式出售。如果房主这边付5%的利息，他们可能给证券持有者3%的利息，而自己赚中间这2%的差价，用别人的钱为自己赚钱，空手套白狼。这些证券就是住房抵押贷款证券（MBS）和债务担保证券（CDO）这两个产品。

为了吸引投资者们购买，投行们还贴心地提供一个保险产品，叫做贷款违约保险，参保的投资者们在对方违约的情况下可以拿回本金。

接着，投行们还想办法从信贷评级机构那里给这两款证券争取到了高评分。信用不佳的次贷是怎么拿到高评分的，我们不得而知。不过，在高信贷评分和违约保险的双重加持下，借着美国房市的东风，MBS 和 CDO 两款证券很快通过金融市场行销全球。分散风险的同时，危机也如影随形而来。

因为这所有种种繁荣都是基于一个并不靠谱的假设，那就是美国房价只涨不跌。但房价会永无止境地升上去吗？当然不会。

鲁比尼的预言

不少经济学家都看到了这种情况背后隐藏着的危机，纷纷提出警告。其中美国经济学家鲁比尼（Nouriel Roubini）的预言最为著名。他说房价会自由落体式下跌，房主们会拖欠贷款，以房地产做抵押的证券会烟消云散，全球金融体制停滞，房产泡沫破灭，“消费者信心急剧下降，并最终陷入深度衰退”。当时媒体都嘲笑他多虑，《纽约时报》还送了他一顶“末日博士”的大帽子。

然而，等一切都过去之后，大家回头才发现，他说的都应验了。

2006年，利率悄悄涨到了5%。次贷一般都是浮动利率，所以慢慢地，房主们就感受到了还贷的压力。而就在同时，房市出现拐点，房价开始下滑了。怎么办呢？买自住房的只好节衣缩食咬牙捱着。但那28%的投资房业主就着急卖房套现了。上市房子一多，房价就只跌不涨了。

然而，在房市上大家的心态都是一样的，就是买涨不买跌。跌的时候，持币观望是常态。这么一来，房子卖不出去，房价更是加速下跌，很快就跌到一个临界点，就是把房卖了也还不清贷款，这边月供又负担不起了。房主们思来想去，不如就断供吧。贷款我不还了，房子我也不要了。特别是投资房的房主，跑得就更干脆。这么一来，断供潮很快出现了。

一断供，房贷就没人还了，可那边证券的利息还得给呀。怎么办呢？赶紧把收回来的房子卖了付利息吧，这些房子叫做法拍屋。为了快速回笼资金，法拍屋几乎都以白菜价卖了出去。然而这样贱卖房子等于是杀鸡取卵，也进一步拉低了房价。这边，看不到希望的房主们纷纷加入了断供的大军。那边，投行们的资金更为吃紧。

不久以后，投行们资金耗尽，连利息也派不出了。那些买了保险的投资人们就开始来要本金，挤兑潮出现了。两相夹攻之下，投行和房贷机构们备受煎熬。2007年4月，专做次贷证券化业务的美国第二大房地产投资信托公司新世纪申请破产，次贷危机浮出水面。

2008年9月初，美国两大房贷机构房利美和房地美快不行了，靠政府强力输血2000亿美元才保住了性命。9月15日，欠贷6130亿美元的华尔街巨头雷曼兄弟轰然倒下，宣告破产。这一事件也标志着全球金融危机的到来，欧洲各国银行纷纷倒下，不是破产就是需要政府强力输血。小国冰岛甚至一度在破产线上挣扎。

而在全球的金融市场上，血本无归的投资人们对金融产品不再信任，开始抛售股票和证券，资金大批出逃。逃往哪里呢？期货市场。粮食和石油这两支最稳定的期货产品成为首选。结果就是全球油价和粮价飙升，反映到老百姓生活上就是生活费用上涨，大家只好节衣缩食过日子。随之而来的就是消费紧缩，经济衰退。这一点在美国尤为明显，那几年真是哀鸿遍地，满目萧条。美国政府出台了好几套纾困方案来刺激经济，不过似乎都没起太大的作用，仿佛只有时间才能医治次贷带来的创伤。

避开危机的秘诀

然而，跟美国仅有一线之隔的加拿大却是另一番景象。在全球银行界一片哀嚎声中，加拿大的银行居然奇迹般地小有盈余。而这也多亏了加拿大稳定的房市。加拿大房价只在2009年年初受美国影响小跌5%，但很快回弹，恢复正常了。那几年加拿大社会稳定，加元一路走强，2007年跟美元持平，创下31年来的历史新高。加拿大人呼朋引伴南下美国购物，好不热闹。

那么加拿大人避开危机的秘诀在哪里呢？2009年6月，加拿大财政部驻华代表柯马克（Mark Kruger）接受采访时，分析了几条原因，概括起来就四个字——拒绝投机。

柯马克说，在2004到2006年期间，美国次贷比率占22%—24%，而加拿大不到5%。结果就是，以09年为例，美国房贷违约率高达7.9%，而加拿大仅为0.4%。而且加拿大银行也从来不提供可调整利率贷款产品来吸引消费者。从美国的例子可以看到，这种金融产品很容易被利用来做房地产投机的工具。

更重要的是，在美国大量发行证券为房地产市场融资的同时，加拿大银行却只把25%的房贷证券化。他们还是喜欢走传统的老路子，用自己的钱赚钱。这要在从前，人家可能会说你迂腐。但次贷风暴以后，加拿大的银行体系被公认为是世界上最稳健的银行体系之一。而作为汪洋中的一叶绿洲，加拿大也凭着憨厚稳健的招牌形象吸引了更多来自世界各地的移民。

泡沫经济

然而“拒绝投机”这四个字说起来容易，做起来难。像次贷危机这样的事件还有很多，经济学界统称为泡沫经济。从17世纪被称为是“因为贪婪而疯狂”的郁金香热开始，那时全体荷兰人像着了魔一样把郁金香球茎炒出了天价，然后有一天价格忽然暴跌，大家都摔得很惨，到进入20世纪后的各次经济危机，包括1930年代席卷全球的大萧条和1997年的亚洲金融风暴，许多经济问题后面都能看到泡沫经济的影子。“全民炒作”和“全民套牢”的戏码不时在世界各地上演。而这种周期发作的“热病”到目前为止，还是没有办法控制。不过有人说，解药其实也不是没有。

知足者常乐

要说起来，泡沫经济这种现象是直到近代才出现的。在遥远的古代，特别是我们中华民族5,000年的历史中，还真的没发生过。那是什么原因呢？

其实在咱们古老的文化中，从“中庸之道”中衍生出来的生活态度就是凡事适可而止，知足者常乐，讲究吃饭7分饱就好，房子够住就行。说起房子，大家想不想知道古代皇帝们住多大的房子？来看一下大清皇帝们的寝宫，故宫中的养心殿吧。养心殿分前后两殿。前殿办公，后殿起居。所以后殿是皇帝们真正居家过日子的地方。这个家中间是30平米的起居室，两边各有一组带卫生间的套房，60平米左右。总共160平米的房子，跟寻常人家差别不大。皇帝的龙床又是什么样呢？是张靠墙的炕床，3.5米长，2米宽，跟一般的东北大炕差不多大。卧室里陈设简单，没有多余的家具。怎么样，是否跟想像的很不一样？

有句古话叫做“良田万顷，日食三升；大厦千间，夜眠八尺”（明·佚名《增广贤文》），看来皇帝们很明白其中的道理。所以在古代中国，从皇帝到百姓都讲究生活节制的这样一个大环境下，投机者很难有市场，因为大家赚钱的欲望调动不起来，房价也就炒不起来了。

其实认真讲起来，我们的需求也真的并不多。你看现在消费时代崇尚买买买，大家的衣柜都塞得满满的。但我们心里喜欢，平时常穿的，其实也就那么三两件，是不是？那我们努力赚钱为了什么呢？是为了塞满衣柜吗？所以有时候想想，古人的智慧真的是大智慧。他们的世界里没有股票期货，也没有按揭贷款，或许不是他们的数学不够好，发明不出现在这些让人眼花缭乱的投资理财产品，而是早早看穿一切的他们在告诉我们什么叫做“大智若愚”。

好了，次贷危机就讲到这里了。“末日博士”鲁比尼最近又发出了严重警告，说为了应对高通胀率，美国最近出台的一系列货币紧缩政策将会导致经济“硬着陆”，因此美国和其它发达经济体很可能在年底前陷入衰退。您对这个预言怎么看呢？◇

拜登参加东盟峰会 促加强合作对抗中共

■ 记者张婷综合报道

11月12日，美国总统拜登在柬埔寨首都金边参加东盟峰会，重申美国对维护该地区自由开放的承诺，并敦促各国合作，找到应对地区挑战的创新方式。白宫表示，无论北京喜欢不喜欢，美国要致力于阻止中共在该地区的恐吓和胁迫。

东盟和美国领导人当天发布“建立东盟－美国全面战略伙伴关系”的声明。声明说，东盟国家感谢美国支持东盟在不断演变的区域架构中的中心地位，及其对区域和平、稳定、安全与繁荣以及东盟一体化和东盟共同体建设进程的持续贡献。



2022年11月12日，美国总统拜登在柬埔寨参加东盟峰会。图为东盟峰会领导人合影。(Tang Chhin Sothy / AFP)

剑指中共 拜登促加强合作共同应对地区挑战

拜登11月12日在东盟峰会上说，“现在我们回到柬埔寨，我期待着取得比我们已经取得的更大进展。”他承诺，美国将与一个具有战略意义的东南亚国家联盟（东盟）合作。

在这个中共也在努力扩大其影响力的地区，拜登告诉各国领导人，“我们将建设一个我们都希望看到的更美好未来”。

拜登援引他作为总统参加的三次东盟峰会，说这个由10个国家组成的集团是拜登政府“印太战略的核心”，并承诺将合作建设一个“自由和开放、稳定和繁荣、弹性和安全”的地区。

华盛顿在新的全面战略伙伴关系下向该地区投入了资源。

拜登还说，“我期待着继续与东盟和你们每个人一起合作，以深化整个地区的和平与繁荣，解决从南中国海到缅甸的挑战，并为共同的挑战找到创新的解决方案。”

拜登称赞美国－东盟新协议的启动是解决“我们时代最大问题”的关键一步。

“我们将共同解决我们这个时代的最大问题，从气候到健康安全，并抵御对基于规则的（国际）秩序的重大威胁。”拜登说。美国多次警告中共不要单方面改变地区现状，否则将犯大错。

东盟正在与美国总统拜登、日本首相岸田文雄、澳大利亚总理安东尼·阿尔巴内斯（Anthony Albanese）和韩国总统尹锡悦在内的众多国际领导人接触。

这是未来七天在东南亚举行的一系列峰会中的第一个峰会，预计将讨论棘手的全球问题，从乌克兰战争、气候、以及台湾海峡、南中国海和北韩导弹发射的区域紧张局势。

拜登出席东盟峰会是因为东南亚地区已经成为美国和中国地缘政治角力的战场。中共和东盟去年宣布将其关系提升到全面战略伙伴关系水平。

东盟今年将美国提升为“全面战略伙伴关系”地位。

沙利文：拜登将提新举措跟踪中共黑船和非法捕鱼

美国国家安全顾问杰克·沙利文11月12日早些时候前往金边时表示，拜登将向东盟领导人提出航行自由以及中共非法和无管制捕鱼等问题，旨在表明美国对北京的强硬态度。

航行自由指的是涉及南中国海的争端。华盛顿一直强调，美国可以在国际法允许的地方航行和飞行，而中共则宣称这种行为是破坏稳定。

沙利文说，美国作为该地区的稳定力量，发挥着关键作用，以阻止任何一个国家进行“从根本上不利于东盟国家和其它国家的持续恐吓和胁迫 ”。

沙利文在空军一号上说，“我认为中华人民共和国（中共）可能不喜欢这一事实，但他们肯定承认并理解这一事实。”

沙利文说，拜登11月12日已讨论的一项与这些努力有关的新举措，侧重于海上意识，特别是利用商业卫星的无线电频率来更好地追踪黑船和非法捕捞。

拜登对柬埔寨的访问继续推动他的政府展示其在南太平洋地区的投资。今年早些时候，白宫在华盛顿举办了东盟峰会，这是此类峰会中的第一次。拜登还任命他的高级助手约翰内斯·亚伯拉罕（Yohannes Abraham）为驻东盟官方特使，这是白宫强调这一承诺的另一种方式。

拜登会见洪森：提对中共海军据点的担忧

拜登11月12日在金边会见了东盟峰会的主办国柬埔寨首相洪森。

白宫发表的声明说，拜登在和洪森会面期间，表达了对柬埔寨云壤海军基地（Ream Naval Base）的局势表示担忧，并强调了中共军队在该基地的活动应该完全透明的重要性。

《华盛顿邮报》此前报道说，北京正在云壤海军基地建造一个专供其使用的海军据点，“并采取非常规措施来掩盖这一行动”。

多年来，柬埔寨的云壤海军基地一直是美国和柬埔寨关系中的痛点之一，华盛顿长期以来一直怀疑北京在该基地进行秘密改建，作为加强其军事前哨、巩固国际影响力的重要一环。

北京已经在东非的吉布提正式设立有海外军事基地，柬埔寨的基地将是第二个。

东盟－美国峰会联合声明

声明宣布，“建立东盟－美国全面战略伙伴关系”，这对“我们十亿人口的未来繁荣和安全至关重要”，并责成相关官员跟进其实施。

东盟和美国重申，“坚定地支持在印度－太平洋地区的中心建立一个开放、透明、有弹性、包容和以规则为基础的、以东盟为中心的区域架构，促进东盟在解决共同关心的区域问题方面发挥强大、统一和建设性的作用。”

东盟和美国还重申，通过东盟领导的机制促进海上合作，维护航行和飞越自由，按照公认的国际法原则，和平解决争端。

东盟和美国表示，要加强经济和技术合作伙伴关系，推动双方之间的贸易和投资，促进有弹性的全球供应链和无缝的区域连通性。◇

中方难堪 肯尼亚政府公开中资铁路合约

协议不透明违反采购法 超出预算数百万美元 涉多项刑事调查 铁路终点通向无人荒地

■ 大纪元讯

肯尼亚政府公布2014年与中国签署的铁路建设的三份文件，内容显示这条铁路资金来自中国的贷款，并由中国设计、建造，合约中明确表明铁路营运收入购买的任何商品最好来自中国，且若有争议，也必须透过中国（共）仲裁解决，同时要求合约必须保密。

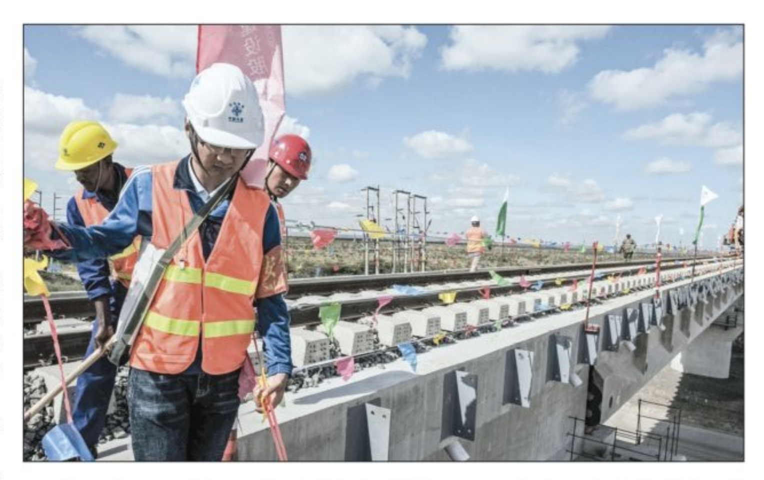
中央广播RTI引述《纽约时报》报道，肯尼亚新总统鲁托（William Ruto）履行大选前的承诺披露这些合约，虽然为政治问责踏出一步，但也恐导致肯中双方关系更加紧张。

肯尼亚在今年8月9日进行总统大选，由副总统鲁托胜选并在9月就任，鲁托在竞选期间强烈抨击中国（共），谴责中国公民抢走当地人工作，允诺当选后要将他们全部驱逐，他也承诺要公开政府与中共之间不透明的协议。

过去几年，中共在肯尼亚投资多项重大基建，包括最近开通的内罗毕高速公路，以及一条高价标准轨铁路项目，这条铁路耗资47亿美元，是一带一路倡议重要指标。

肯尼亚债台高筑 铁路终点通向无人荒地

《纽约时报》报道，这个“标准轨距铁道”（SGR）5年前开工以来，一直是肯尼亚国内争论焦点，这项工程已经超出预算数百万美元，且涉及多项刑事调查，同时也让肯尼亚债台高筑，最后被肯尼亚法院判定非法，因为该工程违反了该国采购法。



2018年6月23日，位于肯尼亚的内罗毕（Nairobi），中资项目“标准轨距铁路”的施工现场。（AFP）

报道指出，鲁托政府6日已经公布这条标准轨距铁道的三份文件，内容显示，这条提供客货两用的铁路，资金来自中国贷款，并由中国厂商设计与建造，东起肯尼亚沿海，但终点却通往一个荒无人烟的地方。

报道还指出，这三份文件揭示了铁路融资方中国进出口银行在谈判中的主导权，同时合约也要求，未来铁路营运收入购买的任何商品最好来自中国。

文件并规定，执行协议时若出现任何争议，则必须通过具有约束力的中国（共）仲裁解决，也不能在没有融资方同意的情况下，将合约内容透露给任何第三方。

目前中国是肯尼亚最大贸易伙伴，肯尼亚对中国的双边债务也欠得比任何国家的都多。

但从合约文件中却发现，肯尼亚的贷款信贷条件比外界预期还昂贵很多，肯尼亚经济学家托尼·瓦蒂马（Tony Watima）表示，肯尼亚向中国贷款的利率高于两国政府间交易的一般水平。

肯尼亚活动人士敦促政府进一步透明公开合约细节

协议中还规定，若肯尼亚拖欠任何其它外部贷款的话，铁路贷款的违约条款就会自动生效，迫使肯尼亚必须立即偿还铁路贷款和全部利息，并赋予中国停止进一步拨款的权利。瓦蒂马批评：现在所有的风险都是由肯尼亚纳税人来承担，不管建设项目盈亏或出现违约，出资方（中国）都得到回报的保证。

而研究中国与非洲关系的专家也表示，中国（共）的贷款合约往往都是保密的，因此肯尼亚政府的披露是前所未有的，中南项目（China Global South Project）的执行主编范斯塔登也表示，这是迈向透明的重要表态。

2014年肯中两国协议，肯尼亚港务局必须承诺透过中资铁路运送足够的货物，让该铁路营运保持获利状态。为了达成这项协议，2019年肯尼亚政府曾下令，厂商必须透过中国营运的铁路把货物运到乌干达、卢旺达等其它国家，因而引发大规模抗议，鲁托上任后撤销此命令，恢复数千个工作机会。

不过肯尼亚活动人士认为，鲁托应该把所有合约都公布出来，这样可以了解过去的肯尼亚政府为获得融资而提供了什么担保，以及厘清肯尼亚官员和中国承包商是否在贷款上做手脚。范斯塔登认为，若鲁托政府公布全部合约，可能会增加对贷款重新谈判的压力。◇

比利时全国跨产业大罢工 学校医院警局参加

■ 大纪元讯

比利时总工会（FGTB）11月9日发起跨产业全国大罢工，要求在高通胀下强化人民的购买力。这是比利时继6、9、10月后第4场大规模罢工，除了多种交通线停摆，部分学校、医院、警局等公共服务人员也加入。

从数日前开始，比利时多家在地媒体就大幅报道9日全国大罢工的通勤、生活因应指南，尤其这次罢工横跨多个产业，从陆空运输到家乐福等4大超市，从学校到地方行政机构，都有工会成员参加。铁路公司开放民众咨询专线、酒店业者在每个旅客房内摆上一张信纸提醒交通冻结……处处散发严阵以待的气氛。

9日一早，首都布鲁塞尔变得比往常安静。全城地铁只剩一条路线运行，布鲁塞尔机场半数班机取消，铁路线超过半数停摆，部分商店未开，连马路上也很少车流。《晚讯报》（Le Soir）解释，原来早在COVID-19疫情前，上班族已有逢罢工日便在家上班的因应做法。

总工会宣布跨行业串连罢工成功。相较6月那场罢工近8万人上街抗议，这次总工会并未号召游行，而是各地自由发动小规模示威，因此街头很安静，只有因清洁队也罢工而出现的成堆垃圾。

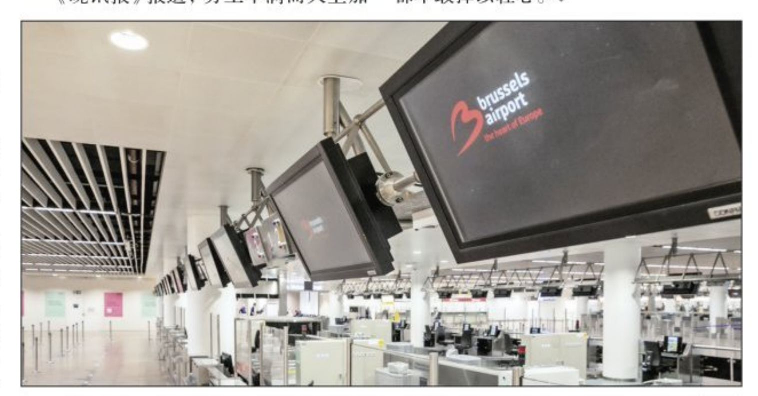
在地人对罢工习以为常，但今年以来平民生活并不如常。欧洲大部分国家都创下二位数的通货膨胀率，比利时10月通胀率12.3%，是1975年以来最高。

比利时总工会提出5项强化劳工购买力的要求，首先是对能源价格设定上限，且若欧盟共同限价政策迟迟推不出来，比利时政府应单独先行；其次，除了随通胀自动调薪的法定机制（indexation，但调幅比通胀率低），劳资另有定期谈判的加薪幅度今年却被冻结，总工会要求解冻。

再者，资方要求停止通胀自动调薪规定，工会则坚持保留；工会还要求能源企业享受超额利润应被课税；社会福利需要再增加。

《晚讯报》报道，劳工不满而火上加油的近因，还包括政府说11月要发放的能源津贴延迟，而且比利时国家银行发布报告显示企业毛利在上半年增加，却不让劳工薪水能加到足以应付飙涨的生活成本。

今年以来，欧洲许多国家受高通胀刺激而出现的罢工接连不断，各国政府都不敢掉以轻心。◇



11月9日，比利时全国跨产业大罢工，包括所有公共和私人服务。当日布鲁塞尔机场半数班机取消。（AFP）

威胁加剧 伊朗称造出高超音速导弹

■ 大纪元讯

俄乌战争促使俄罗斯加强了与伊朗、北韩的联系。伊朗的无人机在乌克兰战场上给俄罗斯极大帮助，有迹象表明，俄罗斯还获得了数百枚伊朗短程弹道导弹。11月10日，伊朗声称已制造出一枚高超音速弹道导弹，这可能会加剧人们的担忧。

新唐人电视台引述伊通社（IRNA）10日报道，伊斯兰革命卫队航空部指挥官哈吉扎德（Amir Ali Hajizadeh）表示，伊斯兰革命卫队生产的先进的高超音速弹道导弹，可以穿越发达的防空系统。

当天，哈吉扎德参加了莫卡塔尔姆将军殉难11周年纪念活动，在提到高超音速导弹的细节时，他强调，这种导弹具有很高的速度，既可在太空中，也能在太空外活动。



伊朗的无人机在乌战场上给俄军极大帮助，有迹象表明，俄军还获得数百枚伊朗短程弹道导弹。图为伊朗 Zolfaghar 短程地对地弹道。（AFP）

伊朗发展庞大军火工业

哈吉扎德重申，这种新的先进导弹的目标是敌人的反导弹系统，它能穿过所有导弹防御系统。

高超音速导弹的飞行速度至少是音速的5倍，而且飞行轨迹复杂，这使得它们难以被拦截。然而，目前尚没有关于伊朗测试这种导弹的报道，尽管伊朗在面对国际制裁和禁运，但它还是发展了庞大的国内军火工业。不过有专家指出，伊朗经常夸大其武器装备。

据官方媒体报道，伊朗11月5日测试了 Ghaem 100，这是该国第一个三级固体燃料运载火箭，能够将重量为80公斤（约180磅）的卫星发送至距离地球表面500公里（300英里）的轨道上。

美国批评伊朗的发射行为是“破坏稳定的”。美国官员密切关注伊朗的火箭计划，因为担心其太空发射技术也可用于开发弹道导弹远程武器。

俄获得美英援乌克兰武器 转运伊朗 可逆向工程复制

同时，伊朗也对西方的武器构成威胁。据“天空新闻”（Sky News）报道，一架俄罗斯军用飞机8月将现金和三种型号的弹药－英国 NLAW 反坦克导弹、美国标枪（Javelin）反坦克导弹和毒刺（Stinger）防空导弹秘密运到德黑兰的一个机场。

据消息人士称，这些武器是英国和美国为乌克兰军队提供的一批军事装备的一部分，被俄罗斯获得。它们可以让伊朗的伊斯兰革命卫队有能力研究西方技术，并有可能复制它们。

“它们可能被逆向工程并用于未来的战争。”该消息人士说。消息人士表示，过去几天，德黑兰和莫斯科之间又达成了一项价值2亿欧元（1.74亿英镑）的无人机交易，这意味着伊朗很快就会供应另一大批无人机。

总部设在伦敦的智囊团王家三军研究所的高级研究员布朗克（Justin Bronk）说，伊朗的无人机已经成为俄罗斯战争努力的一个关键部分。

据报道，伊朗政府还同意向俄罗斯转让更大、更复杂的弹道导弹。乌克兰驻英国大使普里斯泰科说，如果这些报道被证实，“这将构成一个真正的、真实的威胁”。

“如果它们（伊朗弹道导弹）大量出现，我们将有真正的麻烦。”普里斯泰科告诉天空新闻说。◇

韩总统禁记者跟机 引批评

■ 大纪元讯

记者组织表示，韩国总统尹锡悦上星期以报道有偏见为理由，禁止一家电视广播公司的工作人员随同总统专机进行报道，从而打击了新闻自由，有违宪法保障的言论自由。不过执政党人士则反驳，总统办公室有权拒绝采访。

尹锡悦早些时候指责 MBC 广播公司损害了韩国与美国的联盟关系。此前该电视台发布了一段视频，显示他 9 月与美国总统乔·拜登在纽约会晤后侮辱了美国国会议员。



韩国总统尹锡悦（右前）当地时间12日参加东盟 +3峰会。（AFP）

尹锡悦的办公室告诉 MBC，由于它在外交问题上“一再展示报道歪曲及偏见”，总统办公室不会在总统即将前往柬埔寨和印度尼西亚参加东南亚国家联盟和 20 国集团峰会时向该广播公司提供“报道协助”。尹锡悦是一位于今年 5 月上任的保守派总统。他对就他的专机排除 MBC 记者的问题强调说，这个问题涉及“重要的国家利益”。

尹锡悦前往柬埔寨参加东盟会议，在印度尼西亚参加20国集团峰会。他与美国总统拜登和日本首相岸田文雄在柬埔寨参加三边峰会，讨论北韩核武器和导弹计划构成的日益严重的威胁。

尹锡悦谈到让 MBC 记者下飞机时说，“总统动用这么多纳税人的钱出访是为了重要的国家利益，这也是我们为报道外交和安全问题的记者提供报道协助的原因。 希望可以从这个角度理解这个决定。”这一决定将使该广播公司无法报道机上的新闻发布和其它新闻。

MBC 在向美联社提供的声明中表示，MBC 仍将派记者搭乘商业航班前往柬埔寨和印度尼西亚报道尹的出访，以服务于“公众的知情权”。◇

柬埔寨赠东盟领袖自产腕表



11月10日，东盟主办国柬埔寨首相洪森展示腕表。（AFP）

■ 大纪元讯

柬埔寨主办今年东南亚国家联盟（ASEAN）峰会，出席的各国领袖都从总理洪森（Hun Sen）手中获赠柬埔寨制造的手表，他本人就是出了名的奢华手表爱好者。但柬埔寨并无制表的历史，有些人对这份礼物不以为然。

据中央广播电台 RTI 引述法新社报道，为期3天的东盟峰会与会者包括美国总统拜登和中共国务院总理李克强，各国领袖在会中谈到缅甸危机和其它区域议题。

洪森说，致赠25支陀飞轮表（Tourbillon watches）给各国代表。他也在东盟峰会和即将举行的20国集团（G20）峰会以及亚太经济合作会议（APEC）期间戴上这款手表。

根据洪森脸书官方专页公布的照片，雾灰色表面上写着“东盟柬埔寨2022”（ASEAN Cambodia 2022）的纪念文字，银色表框刻有“柬埔寨制造”字样。

洪森统治柬埔寨长达37年，是亚洲掌权最久的领袖。◇

宰肥羊 中共将针对「双高」人群查税

深圳发公告以健全富人为重点的税收管理体系「金税四期」以大数据稽查富人税务

■ 记者夏惇侯、易如报道

中共二十大后，中国富人面临被查税、被“共同富裕”的威胁。深圳市税务局网站近日发布一则招标公告，针对高收入、高净值人群稽查经营所得、汇算清缴纳税人底帐；同时，中共“金税四期”系统将上线。学者表示，中共近年财政吃紧，早已盯上富人，要大举搜刮。

税务系统员工人数暴增

11月7日，深圳市税务局发布了《自然人税收应用平台四期建设项目公开招标公告》，称在技术上健全以高收入、高净值（简称“双高”）为重点的自然人税收管理体系。预算金额为195万元（人民币下同）。

该公告称，全面摸清需要办理经营所得汇算清缴纳税人底帐，全程跟踪汇缴人群的汇缴申报，并对个人股权转让、非货币性资产投资，股权激励分期纳税、转增股本分期纳税事项。

财经评论人士蔡慎坤10日对自由亚洲电台说，深圳相关招标，预示针对全国“双高”人群的税务稽查行动即将展开，“肯定很快要面向全国，而且不会留死角。”

另据中共国家公务员局网站公布，2023年国家公务员考试计划招录数量3.71万人，其中近2.5万人属于税务系统员工，占招录总量的67.4%。该消息引发外界对当局将进行“大查税”的担忧。



北京市民在北京海淀区税务局缴税的资料图。（Getty Images）

对社媒披露中共成立了一个独立机构来管控高净值人群的机构，专栏作家王赫11月9日对大纪元表示，这可能性是存在的。

他举例分析，中国今年财政收入税收收入总体同比下降，但个人所得税收入9月份上升了2.4%，“经济形势不好，这只能说是中共的税收手段加强了，税收稽查能力增强了，所以这个个人所得税收入增加了。”

财新网9月28日报道，海南省税务局、市场监督管理局公示，开展2022年度“双高”人群的抽查工作，自查期限为10月9日。

「金税四期」年底上路

自然人税收应用平台四期又称为“金税四期”系统，这个系统将充分运用大数据，从“以票管税”升级成“税费”全数据、全业务、全流程的“云化”打通，实现对纳税人资金更全面地监控。

今年9月22日，中共税务总局局长王军曾表示，“金税四期”（智慧税务）今年年底将基本开发完成。

旅美经济学家黄峻11月9日对大纪元表示，中共“金税工程”是中共国家税务总局通过协调相关8个部委办局，构建大数据智能化的查验系统，统筹管理纳税人应税收入或财富的分配状况。

“它（金税四期）是一个通过大数据分析的精准的系统，全方位地把一个人在中国的所有财产，所有的商业活动进行归类，一人一税号，独立建档。”他说，“查税基本上是全方位无死角地覆盖，而且未来有可能进行全球征税，包括中国人在海外有资产的。”

美国南卡罗莱纳大学艾肯商学院教授谢田8日表示，“金税四期”就是把你银行进出的钱，全部都摊在中共的眼皮底下。

王赫表示，中共近年来财政收入不断下降，支出却在不断增加，收支缺口越来越大，为了开辟财源，于是对高收入高净值人群下手，割韭菜，“中共现在说这批（富）人已经进入中共的视野了，中共铁定心要下手了。”

时事评论员章天亮表示，“因为这个钱是抢来的，所以（中共）花起来就大手大脚，反正花光了再去抢。所以政府的税收在我看来就是合法的抢劫。”

根据招商银行发布的《2021中国私人财富报告》数据统计，截至2020年末，大陆高净值人群（可投资资产在1,000万以上）数量为262万人。到2021年末，中国高净值人群持有的可投资资产规模将达到96万亿元左右。◇

财政枯竭 中共放松核酸检测政策

■ 记者韩霏、骆亚报道

大规模核酸检测是中共维持严苛“清零”防疫的主要手段，“清零”三年来，各地核酸检测几成常态，但中共地方财政被常态化核酸检测拖垮。近期曝出，地方政府欠核酸检测费达362亿元（人民币下同）。

强大的财政压力下，中共核酸检测政策出现松动。中共当局11月11日发布优化疫情防控20条，包括没有发生疫情的地区不得扩大核酸检测范围，一般不按行政区域展开全员核酸检测，不搞“一天两检、一天三检”等。

核酸检测机构欠帐暴增

“清零”政策重创经济，而核酸检测业是清零下百业凋零中的暴利产业。然而因政府财政逐渐难以支撑核酸检测费，导致欠帐消息频传。

11月8日，河南许昌一家核酸检测机构发出的《关于新冠核酸样本暂停接收的通知》在社交媒体流传。

在这份《通知》里，许昌博奥润康医学检验实验室称，将于11月11日凌晨0时起暂停接收核酸检测样本，理由是许昌各区、县积欠应付款项，导致“运转压力太大，待资金到位再恢复新冠核酸检测工作”。

据财新网报道，今年1至3季度，仅前9大核酸检测机构的应收帐款，就高达人民币362亿元。

其中，中国的核酸检测龙头“迪安诊断”，今年前3季应收而未收帐款（政府欠帐）就高达107.5亿元，经营性现金流净额亦自去年底的4.74亿元降至9月底的0.53亿元。

一家第三方检测公司参与上海核酸大规模筛查，“做了一两个月了，至今还没有结过帐。如果是大产能的企业，一天光试剂，成本就是几百万。”

不是真正意义上的放松

中共坚持动态清零，常态化核酸检测已成民众日常。国家卫健委4月披露，疫情发生以来，大陆核酸检测恐已突破200亿人次。

随着地方财政难以支应，11月11日，中共当局发布优化疫情防控，放宽了多项核酸检测政策。在此之前，地方政府也试探着对核酸检测措施做出了一些调整。11月初，中国多地同时出现放宽坐火车和飞机不用提供核酸报告。同时，贵州、四川、甘肃和广东等多地宣布，从11月起常态化核酸检测转为收费。

旅美学者黄戴维（Davy Jun Huang）11月3日对大纪元分析说，地方财政非常困难，尤其是今年上半年31个省市区的财政收入全部为负数，包括过去不错的上海。地方政府无法支持庞大的检测费用，原来是推给地方的医院，现在也没办法支付下去。

旅美时事评论员唐靖远也认为，“这不是真正意义上的放松。它真正的原因很有可能是地方财政已经接近枯竭。但是清零的原则是不会变的。它是习近平竖起的一面旗帜了，他放弃了就等同于政治自杀一样。”◇

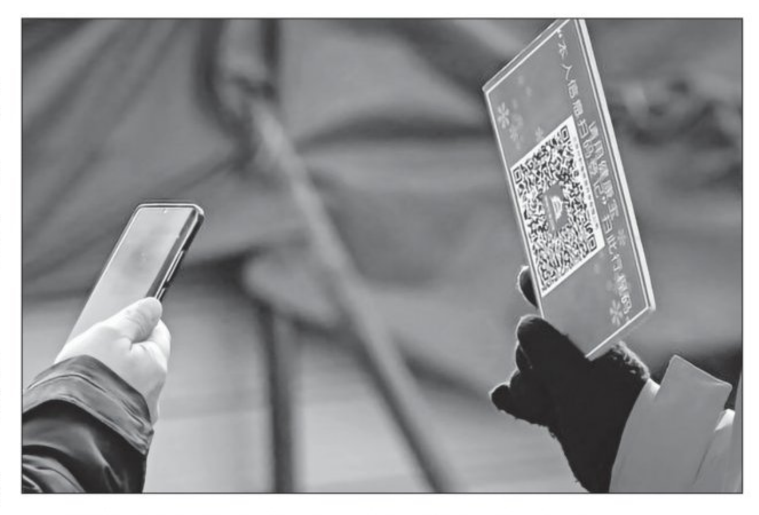

10月19日，江苏连云港一处大型 COVID-19核酸测试点。（AFP）

推全国通行健康码监控全民

■ 记者景中明报道

虽然世卫组织明确表示，全球感染疫情死亡个案大减九成，但中共却再三表明，以民众健康为由，以2025年为目标，推全国通行健康码，对所有国民做长期实时监控。

健康码已被中共当局滥用，半年内已从限制异议人士出行扩大至迫使异地维权的民众返乡。



2021年1月12日，北京一名男子被要求扫描健康码。（AFP）

中共长期实时监控民众

中共"动态清零"重挫经济，全国各地饿死人、病患失救死亡、绝望自杀等惨案不断，但是当局依然坚持"清零"不放松。

中共政治局常委会11月10日开会研究"防疫"，再次强调"坚持动态清零"，并"研究部署"所谓的防疫"二十条措施"。

中共国家卫健委9日于其官网发布消息，称国家卫健委、国家中医药局、国家疾控局联合印发文件，提出到2025年，每个中国国民拥有一份动态管理的电子健康档案和一个功能完备的电子健康码。

文件称，由于目前国内大部分地区健康码以"省内通行"为主，地区间健康码不共享互认的情况普遍存在；因此，中共当局的目标是，到2025年，初步建设形成"互联互通"的全民监控平台，每个居民拥有一份动态管理的电子健康档案和一个功能完备的电子健康码。

自由亚洲刊文表示，届时，当局就可利用大数据追踪所谓"风险人群"，长期实时监控中国民众。

在疫情期间，健康码俨然成为中国人的"电子通行证"。警方曾警告人权律师谢阳不要去上海看望一位异见人士的母亲。谢阳手机上的健康码本来是绿色的，当他去了机场，他的健康码变成了红色，结果只能回家。谢阳表示，"中共找到了一个管控人们最好的模式。"

河南省一些村镇银行的储户们前往河南维权，人刚到郑州市，健康码就变红了，遭派出所问话，写了保证书后，健康码才变绿。

健康码变成监控工具

中国互联网网络信息中心3月发布的报告显示，全中国推出的"健康码"累计申领近9亿人，使用次数超过400亿人次，推动居民电子健康码与金融支付码、市民卡等"多码融合"应用。

在杭州一家口腔医院工作的梅浩宇，曾在疫情早期担任志愿者，他说，健康码可以监控到每个人，"如果疫情结束之后，政府的手段（健康码）还是存在，这对普通人来说，也是很大的风险。"

《纽约时报》报道，健康码收集的数据还疑似传至公安部门、与公安部门共享，甚至有些省城的健康码由警方参与开发；湖北省政府网站上公布的"湖北健康码申请指南及常见问题答疑"就显示："省公安厅、省卫健委会同省政务管理办共同建设全省统一比对数据库，按审核比对结果信息制发湖北健康码。"

美国媒体《大西洋》（The Atlantic）负责科技栏副主编安德森（Ross Andersen）形容，"全景监狱已经到来"，中共当局正试图利用AI技术把整个中国打造成一个监狱，以监控中国公民的一举一动。

除了用"健康码"控制民众出行之外，中共还会利用行车记录器、或是火车站、飞机场、街头的"天眼"识别。据HIS Markit统计，2018年，中国大约有3.5亿只监视器，差不多每4.1人一个监视器。◇

中共大撒币「援助」柬埔寨2亿元

■ 记者黄云综合报道

中共长期通过"金钱外交"拉拢柬埔寨。近日，中共宣布再"援助"柬埔寨2亿元人民币。

综合媒体报道，9日，中共国务院总理李克强与柬埔寨总理洪森（Hun Sen）举行了会晤。李克强宣布，再向柬埔寨援助2亿元人民币，以及增加柬埔寨赴中国留学生名额。



2022年6月8日，柬埔寨国防大臣狄班（左）和中共驻柬大使王文天（中）在柬埔寨云壤海军基地奠基仪式上。（AFP）

李克强还称，中共将一如既往地向柬埔寨提供支持，继续帮助柬国改善民生。双方还签订了18项合作文件，涉及农产品贸易、基础建设优惠信贷、卫生、中文教育、中医合作等。

洪森则表达柬埔寨在国际上对中共的支持。随后，李克强出席了"柬华理工大学孔子学院"揭牌仪式等活动。

"孔子学院"已普遍被外界认为是中共的大外宣，目前西方多个国家都关闭了中共在本国开设的孔子学院。

中共全球"大撒币"模式也称"金钱外交"。中共领导人出访全球各地小国时，都会以无偿援助、免除过往债务、免除过往债务利息、免费为他国培训大学生、免费为他国搞基础设施建设、提供无息贷款等形式对外"援助"。

中共对外"大撒币"也令国内民众怨声载道。北京维权人士倪玉兰曾表示，"他们出国给人家捐款的时候，我们特别的气愤。因为它（中共）连我们本国的老百姓的温饱，都保证不了，还拿钱送给别人。"

公开报道显示，2018年上半年，中共向外国提供低息或免息贷款达2.26万亿元人民币。而当年中国南方十省洪灾，中共当局仅拨救灾款8亿元。◇

乌镇办世界互联网大会 遭嘲讽

■ 记者李新安报道

11月9日，2022年世界互联网大会乌镇峰会在浙江乌镇开幕。公开数据显示，世界互联网大会总部设于北京，乌镇峰会为年会，由浙江省政府承办。自2014年起大会连续举办了9年，并未因疫情中断。

由于现场网络封闭，脸书、推特、Google、YouTube等常用网站都无法连上，只能透过VPN在会场内努力翻墙。

网民表示，"既不世界，也不互联""世界不联网大会"，"一边大建网墙屏蔽百姓，一边大吹世界互联网"，"为什么不改名为世界防火墙大会?"，"厉害国还有脸开互联网大会，先把防火墙打开再说吧！"还有网民表示，世界互联网大会参会国名单，微信居然发不出去，截图朋友圈也发不出去。



中共在浙江乌镇举办"世界互联网大会"。但现场封闭，国外常用网站都无法连上。（网络截图）

异议人士林生亮对大纪元表示，中共组织这样的网络峰会无非是粉饰太平，误导国际社会，认为中共政府对网络是开放的，这是一种大外宣的宣传手段，同时让中国人民误认为现在中国的网络就是世界的网络。

他说，"如果网络真的有共同体的话，必须承认网络是没有国界没有边界的。但恰恰相反，中共长期建立的网络防火墙就是在破坏整个世界的网络安全，破坏互联网的规则，侵犯中国人民了解世界真相的权利。"

综合陆媒报道，本次大会发布了15项年度领先科技成果，包括来自中国联通的"IPV6"应用，华为的欧拉开源操作系统等。

大陆资深媒体人黄金秋认为，每一次峰会都会提出新概念新技术，这个也不意外，"（但）中共如果闭关锁国，去搞所谓的中华局域网，就跟华为搞什么鸿蒙系统一样，最终不可能做成的。新技术也很难取得发展。"◇

文｜拂衣 图｜明慧网

珞珈山下（21）生死篇

（接前文）

晚上的时候，当她把这句话完整地念给奶奶听的时候，沈奶奶沉默了。当她再次念出来的时候，沈奶奶慌乱地捂住了她的嘴：“别念了，别念了……”

记忆中的悲剧似乎还发生在昨天，那些610的警察把他们家抄的底朝天，拿走了所有与法轮功有关的书籍和资料，才又恶狠狠地问沈奶奶：“老太太你炼不炼？”沈奶奶没有说话，供奉法像的相框和香炉都被砸碎了，刺喇喇的声响吓坏了沈梦月，沈奶奶连忙抱起了大哭不止的婴儿。

“你可别炼那个！”恶警骂骂咧咧地离开了，空留下年过半百的老人与嗷嗷待哺的婴儿，以及满屋子的混乱不堪。

沈梦月不可置信地看着沈奶奶渐渐移开的手掌，然后轻声细语地说了一句：“当年，那些人就是这样捂着妈妈的嘴，然后把她抓走的吗？”沈奶奶突然站了起来，走到了窗台旁边，拿起水壶浇了浇那株枯草。

“奶奶你为什么要害怕呢？你不是告诉我做人要真诚、善良，还说会有福报的吗？就像王滨医生，如果人人都像他一样敢讲真话，是不是就会来得及防范，是不是就不会死这么多人。”沈梦月流着眼泪说。

沈奶奶抹了抹眼睛，默默地拉上了窗帘，然后捧着那盆枯草来到了沈梦月面前。

在她不解的眼神中，沈奶奶自顾自地挖出干枯的树根，并从下面的土壤里取出一个塑料袋，又将包裹得严严实实的三层塑胶袋一层一层打开，最后取出了印着1999年日期报纸包裹着的书。

打开尘封了二十年的报纸，打开尘封了二十年的真相，沈梦月认得《转法轮》这本书，虽然跟翻墙看到的金色封面不一样，这本书是深蓝色的封面，上面有很多飞旋着的法轮。背面是一朵已经盛开的莲花，沈奶奶看见沈梦月抚摸着盛开的莲花，忽然泣如幼儿。

“奶奶你怎么了？”沈梦月被她的情绪感染，也不禁落泪。沈奶奶无比珍重地接过这本书，凝视着盛放的莲花说：“二十年了，这朵莲花开放了。”



这天是傅小军的生日，沈梦月准备给他庆生，沈奶奶也想看看这个“准孙女婿”，于是乎打着帮厨的名义跟着她来到了傅小军家里。傅小军则早就摆好了接待亲家奶奶的阵仗，殷殷勤勤地款待着。

只有沈梦月后知后觉地摸不着头脑，她望着桌上早已摆好的丰盛佳肴，把手里可怜的几根蔬菜递给傅小军：“不是说一起做饭吗？”

“那多麻烦，一年过一次生日，当然要偷懒了。奶奶好！”傅小军颇有礼貌地蹲下替她摆好拖鞋，害得沈奶奶都没法好好打量他。

“来，庆祝傅小军劫后余生。”沈梦月举杯。

“哎呀看你说的。我看小军是吉人天相，必有后福的。”沈奶奶说。

“谢谢奶奶，多亏了梦月照顾我。”傅小军说话的时候，眼角泛起了红色。

“你可不要太感动呦。”沈梦月的筷子尖轻轻点着：“还哭鼻子咧……哎呦！”沈奶奶轻飘飘地一拳砸在沈梦月背上：“好好说话……”

傅小军抽噎了一下，带着鼻音说：“辣的，失陪一下……”说完就离桌去了洗手间。

“奶奶吃菜，这个是猪肉，好久都没吃到了。”沈梦月给沈奶奶夹菜，却被她拦住：“你吃吧，年纪大了不好消化。”

“那给傅小军吃，让他长肉。”沈梦月刚放在傅小军碗里，就听到门铃响：“傅小军你家门铃响了。”

“帮我开下门。”傅小军说。

沈梦月打开门，看到一个病恹恹的中年男子，正是傅国栋。他看见沈梦月先是吓了一跳，又抬头看了看门牌号，然后勉强鼓足了气势：“傅小军呢？”但是即便鼓足气势，声音也低沉可怕。

“爸。”傅小军及时地出现，将快要晕倒的傅国栋扶到了卧室。他虽然不知道为什么傅国栋会突然出现在这里，也并不清楚为什么他会看起来这么糟糕，但是他清楚现在坦白两家的纠葛并非一个好的时机。

看着傅国栋有气无力地躺在床上，傅小军双手抱臂，冷冷地说：“你怎么有空儿来了？你不是忙着钉……”如果不是客厅里有外人，他估计会朝他爸先发一通火，毕竟他生病的时候他还一根筋地要把他往医院里送。

“小军，今天你过生日。”傅国栋的声音都有些嘶哑了，勉强从衬衫兜里掏出一张银行卡：“你妈回不来，让我把这个给你。”

傅小军依旧冷冷站着：“直接转帐不就行了。”

“你……”傅国栋很想生气，但是很快就变成了无奈的悲伤：“我就是来看看你……爸爸，爸爸确诊了……”这是傅小军早就猜测到的答案，但是听到父亲亲口说出来的时候，心里却还是如同遭受了一拳重击。他的右手扶上了额头，食指和中指按了按太阳穴：“多久了？”

“没多久，昨、昨天……”傅国栋咳嗽了一声。

“我先让她们离开。”傅小军转身的时候正好看见沈梦月，她把手里的饭菜和水杯放在桌上：“叔叔您先吃点饭吧。”

这么近的距离，这么刚巧的时间，虽然无意，沈梦月还是听到了他们的谈话。傅国栋有些惊讶地说：“小沈，你不害怕吗？”沈梦月摇了摇头，然后出去了。“爸，我送你去医院吧。”傅小军走近床边，傅国栋摇了摇头说：“让我躺一下，我、我走不动……”

“行，那我叫救护车。”傅小军刚说完，就吓得傅国栋直接坐了起来：“你非得把你老子赶出去啊！没良心的。”傅小军狡黠地笑了笑，看见他爸大衣外面微微露出的衣角：“爸，你该不会是从医院逃出来的吧。”

“不是医院，是隔离点。”傅国栋压低了声音说。

“那你先吃点饭吧。”傅小军把饭碗推到他面前，傅国栋摆了摆手说：“你把窗户打开，让我喘口气。”傅小军照做，然后搬了个凳子坐下：“你又不去医院，严重了怎么办？”傅国栋安静地躺在床上喘了几口气，半天才冒出句话：“儿子你是不是有什么特效药？”◇（待续）

修煉獲靈感 希臘藝術家創作善和美的微縮世界

■ 记者林采枫加拿大报道



艺术家、微缩世界的作者格雷戈里·格罗佐斯(Gregory Grozos)。(格罗佐斯提供)

希腊艺术家格雷戈里·格罗佐斯(Gregory Grozos),把不起眼的小物件和材料和谐地组合起来,在小盒子、框架甚至手表盒上创造出美妙的微缩世界,带给人们善和美的启迪。

格罗佐斯的父亲是一位平面设计师,喜欢在空闲时间绘画。格罗佐斯自小受到父亲的熏陶而热爱艺术。他接受《大纪元时报》采访时说,“那时家里有很多艺术类书籍,小时候我常会从书架上拿下来翻看。家庭的艺术氛围,激发了我想当艺术家的梦想。”

格罗佐斯子承父业,也选择了平面设计专业,并获得了雅典美术学院的学位。

他意识到作为艺术家所肩负的责任,因为他们的作品会改变世界。艺术可以正面或反面地影响人类。他表示,正是对神的正信引导自己审视创作的思路和目的,判断自己的作品能否让世界变得更美好。

格罗佐斯从事微缩世界的创作已有十来年了,作品的主题和想法都是自己琢磨出来的。

他在介绍自己的作品时说,有些是虚构的场景,例如“天文学家、炼金术士、发明家和飞艇指挥官占满了小小的车间、建筑机器和飞行器”;有些是幻想的人物,比如“独角兽、仙女和神居住的仙境”。

格罗佐斯表示,每一个精品的创作过程,就是一个学习的过程,伴随着一次次的尝试和失败,然后不断地提高自己的技能。他总结到,总是在“走过了失败的道路后,迈向成功的起点”。

他说,“有时候,事情确实不费吹灰之力就做出来了。但很多时候,只有在困难中坚持,克服许多障碍,才能把事情做成。”

格罗佐斯11年前开始修炼法轮功(也称法轮大法,一种古老的精神修炼方法),并用法轮大法指导自己的艺术创作。

法轮功是1992年在中国传出的佛家上乘修炼大法,以“真、善、忍”为原则教导人们提高道德水平,包含五套平缓柔和的功法,极大地改善了人们的身心健康,现在全世界有超过1亿人在修炼。

格罗佐斯表示,修炼法轮功以后,他开始把正面的普世价值原则运用在日常生活中。同时,他的思考和生活方式发生了深刻的转变。他发现,如果积极地看待问题,很多难题就自然而然地解决了。



格雷戈里·格罗佐斯(Gregory Grozos)的微缩世界。(格罗佐斯提供)

他说,“我明白了一些道理,如果人变得更善良一点、更耐心一点,实际上就是更符合宇宙的运行规律。事情往往会变得更和谐,结果会更好。”

格罗佐斯创作微缩世界的灵感就是来自法轮功的主要著作《转法轮》。

他说,“读完这本书后,我知道了无数个世界是如何存在于微观粒子的层面上,甚至一粒沙子也能包含整个宇宙。这种深刻的见解使我萌生了创作微缩世界的想法,这个世界里充满了小人物、小建筑和小机器,小到我们可以随身带着。”

这个创作设想令格罗佐斯异常兴奋。于是他开始着手实现他的梦想,去寻找各种所需的材料和学习各种技术。他的作品在实体店和网上都可以买到。

格罗佐斯看到,自己努力地创作体现美好善良和创新的艺术作品,然而共产主义和社会主义等意识形态已经把世界变得堕落。

他说,“这些意识形态贬低了人类的智力、精神和生命的价值,试图把社会变成一个巨大的机器,人们只不过是具备某种功能的机器人而已。”

格罗佐斯表示,生活在当今的社会,人们不仅每天要克服各种困难,争取把事情完成得更好,还要与各种社会暴力和政治势力抗争,因为它们想要毁掉人类,剥夺人类的幸福、创造力和精神回归。

他说,这种危险在中国更加明显,因为包括法轮功在内的所有信仰都成为中共(The Chinese Community Party, CCP)镇压的对象。

格罗佐斯表示,马克思唯物主义政权靠腐败、谎言和仇恨来维持,让人人为敌,所以它容不下法轮功“真、善、忍”的原则。在过去长达22年对法轮功的迫害中,数以百万计的学员被拘留、监禁、遭受酷刑和失去工作。他认为对这种反人类罪行绝不能容忍,并一直努力让更多的人们了解事情的真相。

通过艺术的平台,格罗佐斯尝试把善恶摆放在一起,并以美好的方式展示“个人如何在两者之间做出道德的选择”。

“我相信要保存和建立积极的、艺术的、哲学的和道德的文化,反映我们人类的核心本质”,格罗佐斯说,“我们的基本原则是保持本性,在追求自我升华的理想中不停地前行,这样一定会通向充满神奇和美好的世界。”◇





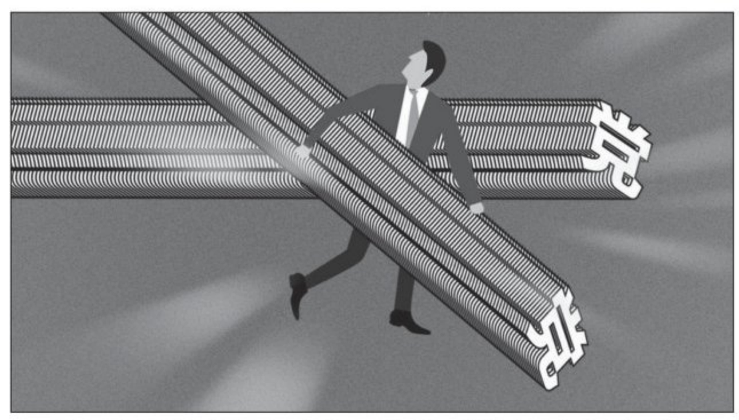
格雷戈里·格罗佐斯(Gregory Grozos)的微缩世界。(格罗佐斯提供)

民企都要姓「党」公私合营2.0加速

经济 财商天下

在中共二十大结束后，中国国企与民企的合营计划正在扩大规模，国资入股民企的消息也在频频传出，很明显，中共搞的“公私合营”和“国进民退”正在加速。

图 | 大纪元



这其中，关于“混合所有制改革”和“特殊管理股”也引起了舆论关注，被认为是中共在“共同富裕”的前提下，继续大规模“割韭菜”的手段，那么，这到底是怎么回事呢？

「混合所有制改革」就是「新版公私合营」

11月2日，腾讯和中国联通设立新公司获批的消息引发媒体关注，原因是，新公司涉及到了“混改”的概念。

据中新网报道，“联通创新创业投资有限公司”与“深圳市腾讯产业创投有限公司”，新设合营企业方案获得“无条件批准”，审结时间为10月18日。交易完成后，联通创投和腾讯产投，将分别持有合营企业48%和42%的股权，两者共同控制合营企业。

相关媒体将此举解读为“混改”。在此影响下，中国联通快速拉升至涨停板。同时，通信服务板块也出现集体上涨。但是，有接近中国联通的人士则表示，这一行为并不触及母公司的股份变更，绝非市场面理解的“混合所有制改革”。

那么，什么是“混合所有制改革”呢？这个概念最早来源于2013年11月召开的中共十八届三中全会，在这次会议上，通过了《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》。《决定》提到，要“积极发展混合所有制经济”，就是国有资本、集体资本、非公有资本等交叉持股、相互融合。那么，要怎么实现这个“混合所有制改革”呢？

2013年12月，中共国资委，提出了国有企业实现混合所有制的4种路径：涉及国家安全的国有企业，可以采用国有独资形式；涉及国民经济命脉的重要行业和关键领域的国有企业，可保持国有绝对控股；涉及支柱产业和高新技术产业等行业的重要国有企业，可以保持国有相对控股；其它企业可以由社会资本控股，国有资本参股或者是全部退出。

所以，可以看到，这些年来，中共一直在探索如何实现“混合所有制改革”。

比如，据经济观察网报道，早在2017年8月，央企中国联通就披露混改方案，包括腾讯信达、百度鹏寰、京东三弘和阿里创投在内的9家民营互联网公司，被作为战略投资者引入。混改后，联通集团持股比例，从62.7%下降到36.7%，10家战略投资者，合计持股比例大约是35.2%。2018年，中国联通又和腾讯结为战略合作伙伴，并建立了“5G联合创新实验室”。

虽然，这次中国联通和腾讯设立新公司，被中共媒体否认是“混合所有制改革”，但它确实反映出国有资本和民营资本的进一步融合。

虽然中共官媒一再辟谣说，发展混合所有制经济不是“国进民退”，而是“国民共进”；不是“公私合营”，谁控制谁，而是“合作共赢”。但是，中共的真实目的，可以说是“司马昭之心，路人皆知”。那么，中共为什么要“积极发展混合所有制经济”呢？

中共在2013年11月通过的《关于全面深化改革若干重大问题的决定》中，已经明确提到，混合所有制改革，有利于国有资本放大功能、保值增值、提高竞争力。大陆媒体《财经》也表示：国企混改，就是在国有控股的企业中加入民间（非官方）资本，以促进国企参与市场竞争。混合所有制的最终目的，是让国企在改革中能够增加竞争力和活力。

中共在1950年建政之初，就针对民营企业家发动过“公私合营”运动，强行收购了他们的企业股份，将私人财产划归国有。而现在的这个“混合所有制改革”，其实根本上，也是中共对民营资本“强取豪夺”的一种形式，可以说是“新版公私合营”。

「特殊管理股」管控舆论

另外，大陆多家媒体也在近日报道，北京广播电视台在10月28日进行了一次对外投资，成为中国短影片平台——北京快手科技有限公司两大股东之一，占股1%。媒体报道称，这1%的国资股份被称做“特殊管理股”。不过，目前，相关消息已经被撤下。那么，“特殊管理股”又是个什么概念呢？

中共在2013年11月发布了《关于全面深化改革若干重大问题的决定》，而这个“特殊管理股”的概念，最早也是来源于这个《决定》，决定里面就明确提到了，要对按规定转制的重要国有传媒企业，探索实行“特殊管理股制度”。后来，这个国资“特殊管理股”的适用范围就不断扩大。

比如，中共广电总局在2016年5月18日，曾召开过一场重要的所谓“吹风会”。第二天，网上就传出消息，“吹风会”的核心是将中国国内的影片企业纳入国资“特殊管理股”体制下，爱奇艺、优酷土豆和腾讯影片等影片类公司，都被叫去参加了这个“吹风会”。

国资“特殊管理股”，在影片网站的股权比例在1%~10%之间。“特殊管理股”股东，将拥有公司董事名额，并且拥有在试听内容的生产、投资和合作的表决权、审查权，以及主管内容高管任命的表决权。可以看到，国资“特殊管理股”股东，几乎参与了大型影片网站管理的方方面面。

那么，中共设立“特殊管理股”的目的是什么呢？这也显而易见，就是为了收紧和控制舆论，加强意识形态方面的管控，消除各种异议声音。

比如，中共新闻出版广电总局，在2014年印发的《非公有制文化企业参与对外专项出版业务试点办法》中就提到，国有出版单位作为“特殊管理股”股东，在选题策划等内容的设置和把握上，具有特殊权力。

《华尔街日报》也在去年4月报道说，中共政府正在通过收购股权、填补董事会席位和派遣专门的监管人员，更频繁地监督公司的内容，更直接地参与管理中国互联网公司内容。

可以预见，在中共二十大之后，北京当局也会继续对传媒公司、舆论平台以及直播平台等进行渗透、控制、打压，加强言论监管。在中国社会里，那些看得见和看不见的高墙铁网，也将会越织越密，越来越让人压抑。

商界精英陷入「政治抑郁」

在两天前，《纽约时报》还报道说，在中共二十大后，中国商界精英陷入了“政治抑郁”。因为过去几十年来，工商阶层和中共有一个心照不宣的约定，那就是，你让我们赚钱，我们就对你如何使用权力睁一只眼闭一只眼。但是现在，这个“潜规则”已经化为泡影。

报道中提到了美国加州克莱蒙特麦肯纳学院政府学教授裴敏欣的看法，认为这些科技领域的企业家，大多是在“经济主义”时代成长起来的，那时候，“赚钱、经济原则和经济理性胜过一切”，但是现在，他们看到中共这个政权是把政治放在首位，这对他们来说不可理解。

大多数企业家预计，二十大后，他们将被迫缴纳更多的税，或被迫向大学和政府支持的慈善机构捐款。而且，这次二十大上，胡锦涛突然被带出会场的影片，也让这些企业家深感震惊，不少人说，如果习近平能这样对待对自己“有恩”的前任，那他就可以对任何人下手。

报道中说，这些企业家现在意识到，不能再对政治漠不关心。他们开始讨论申请哪些国家的护照，以及如何将资产转移到海外等。现在，不少人已经成功移民到了欧美国家。

最近，网上还有消息说，中共针对银行存款在1,000万元人民币以上的高净值人群，已经成立了高净值人群管理局，正在展开专项稽查行动。所以，也难怪明年招聘的中国公务员职位中，有2.5万个职位是来自于税务系统，占了招聘总量的67.4%。因为中共现在口袋空空，要为收割下一茬“韭菜”做准备。

在过去5年里，中共以反对资本无序扩张，以及反垄断为由，严厉打压民企，导致一些最成功的商人提前退休或是自我“流放”，一些企业家甚至被无端强制入狱。而且，习近平还在二十大上的讲话中，四次提到了“共同富裕”，还说要“规范收入分配秩序，规范财富积累机制”。相信这些话外音，已经让很多企业家感到脊背发凉了。

中共一边要利用民营企业发展国有经济，一边呢，又利用各种手段来控制民营企业，同时，又打着“共同富裕”的旗号对民营企业家“割韭菜”。在这样的情形下，中国的民营企业家还能待得下去吗？中共可以坚持什么“公有制经济主体地位不动摇”，坚持“动态清零不动摇”，但是，中国改革开放四十年的经济基础动摇了，中国的民心更是动摇了。◇

全球第二大加密货币交易所一周内覆灭

■ 记者王祥综合报道

11月11日，陷入困境的加密货币交易所FTX申请破产保护。对一星期前还被誉为值得信赖的公司来说，这是一个迅速的消亡。也让加密货币成为金融市场主流投资项目的努力遭遇重大挫折。

FTX在声明中说，FTX正式申请美国Chapter 11破产文件，正式宣告进入破产重组程序。首席执行官山姆·班克曼－弗里德（Sam Bankman-Fried）辞去了他的职务，但将继续留在公司，协助过渡。FTX表示，它将开始为利益相关者审查货币化资产的过程。

约翰·J·雷三世（John J. Ray III）被任命为FTX的新任CEO。该公司表示，破产申请包括FTX交易有限公司（负责全球交易网站FTX.com）、Alameda Research（班克曼－弗里德创办的交易公司）以及FTX美国公司（FTX US，为美国用户提供FTX交易平台）等。

FTX是今年一连串寻求破产保护的加密货币公司中的最新一家，它是第二大的加密货币交易所。由于利率上升和金融市场更广泛的低迷促使投资者放弃风险较高的资产，加密货币价格今年持续下跌，在2020年和2021年快速增长之后，比特币今年下跌了约62%。

几个月前，在其它加密货币公司失败后，班克曼－弗里德成为这个行业的最后贷款人。在过去10天里，FTX的命运发生了逆转。CoinDesk的一份报告显示了FTX和Alameda之间的深度关系之后，引发了业余和专业投资者对该平台的不信任。



FTX的CEO班克曼－弗里德被认为是加密货币产业成就最具代表性的人士，图为他去年12月8日在美国国会作证。（Getty Images）

班克曼－弗里德之前在推特上表示，FTX美国公司不会受到FTX国际公司流动性危机的影响。FTX国际8日停止了加密货币和法币的提款。FTX美国公司表示，“FTX美国公司的交易可能会在几天内停止。”

在FTX宣布破产后，比特币下滑，在每枚16,500美元附近交易。

FTX在过去几天牵动全球加密货币市场，先是FTX的流动性紧缩引爆加密货币卖家，促使另一家加密货币交易所币安（Binance）创办人赵长鹏宣布，将收购FTX的美国以外事业，协助化解流动性问题。但在不到24小时后，币安在实地查核FTX的运营情况后，宣布放弃收购这些资产，导致面临80亿美元资金缺口的FTX濒临崩溃。币安是全球最大的加密货币交易所。

传班克曼－弗里德向员工透露，若没有新资金注入，可能申请破产。这些消息导致比特币等加密货币行情也再度重挫，甚至波及美国科技股。

基于FTX和班克曼－弗里德在加密货币产业的重要影响，投资人担心这起风波可能波及其它加密货币，FTX支持的加密货币Solana价格便已重挫。更有人称，这是加密货币产业的“雷曼时刻”，若FTX倒闭，恐对加密货币产业造成整体冲击，而软银、红杉资本（Sequoia Capital）和光速创投合伙公司（Lightspeed Venture Partners）等投资人也可能蒙受庞大损失。

也有的投资人呼吁不要紧张。加密币交易信息网站Blocktempo说，根据资产管理公司CEO徐崇宝的说法，FTX用户尚且不用太过慌张或悲观，FTX并非传统意义上的直接破产，不是Chapter 7。

维基百科上的解释是，“第十一章破产将导致债务人的三种结果：重组、转为第七章破产或被驳回。为了使第十一章债务人重组，债务人必须提出重组计划，并获得法院确认。

重组计划的用意是使包括债务人及其债权人等主要利益相关者，达成自愿妥协。大多数第十一章破产案件的目的是确认重组计划，但这目标不一定能实现。”

班克曼－佛弗里被认为是加密货币产业成就最具代表性的人士，誉为“加密货币王”，而且他也靠大力捐款给民主党候选人，在美国政坛具备影响力，足迹也遍及加密货币圈内外。◇

推特不再允许远距离办公

■ 记者戴芙若综合报道

据报道，推特（Twitter）首席执行官埃隆·马斯克（Elon Musk）告诉员工要为“未来的艰难时期”做好准备，并要回到办公室工作，且每周要待在办公室工作至少40个小时。

彭博社报道，马斯克在11月9日下午的一封给推特员工的群发电子邮件中表示，“没有办法粉饰这一信息”，员工应该期待办公室工作政策的变化。



2022年11月4日，美国加州旧金山推特总部大楼外的一个街口。（Getty Images）

据称，马斯克将停止员工目前的远程工作方式，并将要求员工每周至少在办公室工作40小时。任何例外都需要他本人批准。

据报道，马斯克表示，他预计推特一半收入将来自每月收费7.99美元的订阅服务和他新提议的验证费。他还表示，内容创作者将能够使他们的页面货币化，但没有进一步说明细节。

马斯克告诉用户，可以期待看到推特未来的许多变化，“请注意，推特在接下来的几个月里会做很多愚蠢的事情。我们将保留适合的，改变不适合的。”

马斯克曾表示，他收购推特的目的不是为了赚钱，而是为了减少审查制度对民主和自由构成的“对文明的威胁”，并消除推特对言论自由的限制。

马斯克接管推特以后，马上解雇了推特执行长阿格拉瓦尔（Parag Agrawal）、财务长西格尔（Ned Segal）以及法务长盖德（Vijaya Gadde）。马斯克曾指责他们在虚假帐户数量上误导了他和推特的投资者。上周，马斯克又解雇了推特约一半员工。◇

谷歌做出让步：允许Spotify在App内支付

■ 记者周云编译报道

通常情况下，谷歌应用商店（Google Play）和苹果公司（Apple）的App Store通过其计费平台收取用户费用，并从中抽取销售额的15%到30%的提成。不过，这种情况现在开始改变，谷歌在11月10日宣布，串流媒体音乐服务Spotify现在可以直接在Spotify的安卓版App内向用户收费，而不需要通过谷歌应用商店的计费系统。

Spotify是谷歌的第一个“用户选择计费”（User Choice Billing）合作伙伴，该功能允许安卓用户使用他们喜欢的支付方式进行购买。“用户选择计费”实际上是应用内购买的另一种计费方式，而且收费较低。

Spotify可以直接从用户那里收取费用，然后谷歌向Spofity收取比正常情况下低4%的费用。

但Spotify表示：“谷歌已经迈出了大胆的一步来帮助创造公平的竞争环境，但这仅仅是个开始。”

谷歌在3月宣布了一项名为“用户选择计费”的政策变更。该公司称其为“试点”，并于11月10日将测试扩展到美国、巴西和南非，以及之前试点的澳大利亚、印度和欧洲等35个国家。

谷歌表示，该试点适用于符合其关于如何实施计费的用户界面指南的非游戏应用程序。◇



一部智能手机上显示的Spotify应用程序标志。（AFP）



聆听鸟叫 有益心理健康 改善抑郁

英国一项新研究表明，看到鸟儿或听到鸟的鸣叫声能令人心情愉悦，有助于人类的心理健康，而且这种效果可以持续长达八个小时。

■ 记者张雨霏报道

图 | Pixabay

来自英国伦敦国王学院（King's College London）的科学家们利用智能手机应用程序，首次对鸟类与人类情绪之间的关联进行长时间的跟踪调查。结果惊喜地发现，那些动听的鸟叫声不仅能立即给人带来心灵的愉悦感，而且能将这种好心情维持八个小时之久，观赏鸟儿也会带来相同的正面影响。

该研究在2018年4月至2021年10月期间进行，有1,292名参与者使用伦敦国王学院提供的名为Urban Mind的应用程序，共计完成了26,856项评估。这些参与者是在全球范围内招募的，其中大多数来自英国、欧盟和美国。

该应用程序每天三次询问参与者是否看到了鸟儿或听到鸟叫声，然后再询问有关心理健康的问题，以使研究人员能够在两者之间建立关联，并评估这种关联的持续时间。

研究人员对这些数据进行分析后发现，无论是对于健康或是患有忧郁症的受试者来说，听见鸟叫声或看到小鸟皆不同程度改善了他们的心理健康，而且这种积极的效果与其它环境因素，比如周边的树木、花草或溪水等没有任何关联。

该研究的主要作者、伦敦国王学院精神病学、心理学和神经科学研究所（IoPPN）的研究助理瑞安·哈穆德（Ryan Hammoud）说：“越来越多的证据表明，多与大自然相处对人的心理健康有好处，所以我们凭直觉认为，鸟类应该有助于提升我们的情绪。然而，很少有人在真实环境中系统性地调查鸟类对人心理健康的影响。

“通过使用Urban Mind，我们首次证实了鸟类与人类积极情绪之间的直接关联。我们希望这一证据能够进一步突出保护鸟类的重要性，这不仅关乎生物多样性，而且也有助于我们的心理健康。”

该研究合作者、伦敦国王学院IoPPN的心理学教授安德里亚·梅切利（Andrea Mechelli）则表示：“‘生态系统服务’这一术语通常被用来描述自然环境的某些方面给我们的身心健康带来的益处，而该研究恰恰为创造和支持鸟类的多样性方面提供了证据基础，因为这与我们的心理健康密切相关。

“此外，该研究结果也鼓励人们多走进大自然，增加接触鸟类的机会，尤其对那些抑郁症患者等心理健康状况不佳的群体非常有利。”

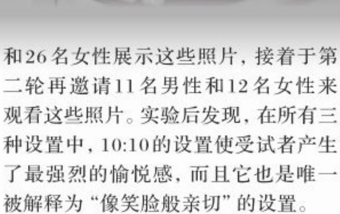
该研究成果于10月27日发表在《科学报告》（Scientific Reports）杂志上。◇

研究新发现

为何钟表广告指针都在10:10？

■ 记者张雨霏综合报道　图 | Shutterstock





相信很多人应该都注意到，各品牌钟表广告上的指针似乎永远指向10:10，而你去钟表店买手表，那些橱窗里展示的手表指针也无不例外地均设置为10:10，或者是非常接近10:10。很有趣的一个事实，但究竟为什么广告商或制表商都要把指针调到这个特定的时间点呢？

首先说明，这种设计并不是巧合，而是有意而为之。以直觉上的考量，将指针设置在10:10，除了能避免遮到品牌Logo图案之外，在视觉上也较对称、和谐，不易遮到其它功能显示区，然而更重要的是，有研究证明，这样的设置有助于提升消费者对产品的好感度与购买意愿。

心理学领域国际知名期刊《心理学前沿》（Frontiers in Psychology）曾发表一项研究，主题是“从实验心理学角度告诉你为什么广告中手表和时钟的默认设置是10:10？”

该研究发现，当制表商将手表调到10:10时，能让消费者的心情变得愉悦，并助长他们的购买意愿；相对地，若将手表的指针调到其它方位时，则对消费者的情绪和购买欲没有产生明显的影响；此外，还有一点也很重要，那就是当指针指向10:10时，引起女性愉悦感的比例明显高于男性。

这份研究本身并不复杂，研究人员事前准备了20只不同款的手表，然后将这些手表分别调到10:10、11:30和8:20这三种位置，所以总共获得了60张照片。

在第一轮实验中，向20名男性和26名女性展示这些照片，接着于第二轮再邀请11名男性和12名女性来观看这些照片。实验后发现，在所有三种设置中，10:10的设置使受试者产生了最强烈的愉悦感，而且它也是唯一被解释为“像笑脸般亲切”的设置。

《心理学前沿》的这项研究首次为下面的观点提供了经验性证据：“如果把指针调成具有笑脸美感的10:10位置，可以积极影响观察者的情绪反应和他们对所看到的手表的（正面）评价，即使他们没有意识到所显示的时间设置正在有意诱发这种效果。”

也许有的人会不太认同这项研究的结果，觉得研究的样本数相对较少，似乎也很难证明指针调到10:10就可以让人下定买表的决心。但是从品牌的角度来说，他们在制定销售策略时，本来就会想要利用他们所有可以运用的招式来吸引消费者，所以他们“宁可信其有”，反正手表指针可以停在面盘任何位置，那么为何不停在一个让人有最好印象的位置呢？

但值得一提的是，各品牌把手表调成10:10位置的不成文规定大概是20世纪50年代以后才逐渐成型的，在这之前，手表广告中的指针位置似乎比较随意。例如，1927年劳力士围绕英国游泳女将梅赛德斯·格雷兹（Mercedes Gleitze）泳渡英吉利海峡而制作的广告中，手表上的指针设置为10:17。

过去，8:20似乎也曾是一个受欢迎的选择，尽管指针设在这个位置会让手表看起来像是一张皱着眉头的脸，也许当手表是一种必需品而不是奢侈品时，让手表看起来一板一眼似乎不会对消费者心理造成负面的联想。◇

分析：2022美中期选举为何影响巨大

■ 记者张婷综合报道

11月8日，美国选民进行中期投票。这次选举是在前所未有的国内外环境下举行，影响之大，全球密切关注。选民见证了COVID-19疫情、居高不下的通胀、俄乌战、中共对台空前的军事威胁等重大问题。选举结果对美国接下来如何解决这些棘手问题影响重大。

鉴于此，中期选举的重要性怎么强调都不为过。参议院有35个席位需要改选，而众议院的全部席位（435个）都需要改选。

虽然拜登总统的名字不在选票上，但投票结果在很大程度上将决定他任期后两年能在国内外推动哪些政策。共和党掌控的国会会钳制拜登推动有关气候变化议程、疫苗强制令以及向乌克兰援助巨额资金，并推动更强硬措施应对中共威胁。所有这一切都使得2022年选举更受国际关注。

“世界各地的人们都在关注美国的政治，因为它对美国在境外的行动有重要影响。”总部位于伦敦的智库查塔姆研究所美国和美洲项目主任莱斯利·温加穆利（Leslie Vinjamuri）告诉BBC。

“（中期）选举比大多数选举更重要，因为民主党人和共和党候选人在许多根本性问题上观点截然相反。”

中期选举的结果也可能会对亚太地区产生重大影响。悉尼大学美国研究中心（USSC）的一项调查发现，四分之三受调查的日本人和澳大利亚人认为美国的中期选举，对他们自己的国家很重要。

以下是美国中期选举将会带来哪些国内外影响：

COVID-19疫情

共和党一直反对美国军方强制给军人接种疫苗。共和党若掌控国会，预计会对五角大楼2021年的COVID-19疫苗强制令施加压力。

此外，COVID-19的起源一直是共和党关注的焦点。10月27日，美国国会参议院卫生、教育、劳工和养老金委员会的共和党人发布报告说，新冠病毒（中共病毒）的出现，“很可能是中国武汉研究所相关事件的结果”。该报告称，还需要更多证据来确定病毒的来源；目前所发现的证据可能会引发对病毒进一步溯源的呼吁。

10月底，众议院少数党、共和党领袖凯文·麦卡锡（Kevin McCarthy）接受福克斯采访时表示，如果共和党在中期选举中获得众院控制权，则将成立一个新的委员会，调查COVID-19的起源以及美国如何将供应链从中国带回美国本土。

他说，对COVID-19的起源进行调查将更为重要，以防止这种大流行病再次发生。

《南华早报》报道，美中关系专家陆翔（Lu Xiang，音译）说，麦卡锡提到COVID-19的起源是一个需要调查的问题，这表明共和党人在中国问题上会比他们的民主党同事更愿发声，尽管他们有类似的政策，“他（麦卡锡）在试图带回有关病毒起源的辩论”。

俄乌战

俄乌战持续了8个多月，仍没有结束迹象。美国国会对战争问题有很大的话语权。国会决定在多大程度上支持乌克兰打击俄罗斯。美国和北约如何应对任何战争升级将包括国会和行政部门如何解释“战争”的含义。

在大多数情况下，对乌克兰的支持一直是国会两党难得的共识，但美国要撒多少钱援助乌克兰，两党存在一些分歧。

拜登政府自俄罗斯入侵乌克兰以来，已经对乌克兰提供了近200亿美元的援助，但乌克兰强调，随着俄罗斯继续破坏乌克兰关键的基础设施，国防和人道主义工作将需要更多资金。

众议院少数党领袖麦卡锡在10月份说，如果共和党夺回众议院的控制权，将不会有对乌克兰的“空白支票”。

麦卡锡当时告诉“潘奇堡新闻”（Punchbowl News），随着人们将处于经济衰退中，美国人不会给乌克兰开一张（随意填写）的“空白支票”。

麦卡锡此后告诉CNBC，他相信对乌克兰的援助是重要的，但主张进行更多的监督。他表示，他支持乌克兰击败俄罗斯的行动，“但是任何事情都不应该有空白支票。我们已经背负了31万亿美元的债务”。

今年5月，57名众议院共和党人投票反对400亿美元的乌克兰援助计划。11名共和党人在参议院投票反对该计划。在战争愈演愈烈之际，共和党在参众两院的中期胜利将对欧洲和北约产生连锁反应。

位于华盛顿特区的大西洋理事会智库的高级研究员本·犹达（Ben Judah）称，乌克兰将紧张地注视着美国选民前往各地的投票站。

犹达告诉BBC，“许多世界领导人都紧张地看着选举结果，并带着一种无奈的感觉。”他说，其中一位领导人将是乌克兰总统泽连斯基（Volodymyr Zelensky），如果共和党翻盘，乌克兰可能很难再得到拜登政府开出的巨额支票。



2022年11月8日，费城选民在为中期选举投票。(Getty Images)

不过他补充说，在中东，即将上任的以色列总统内塔尼亚胡和沙特阿拉伯王储萨勒曼等领导人，将会很高兴共和党在国会中胜出。

中国问题

中共对台湾构成的空前军事威胁以及其在印太地区的挑战，使得美国加大了对中共的警惕。关注中共威胁是两党罕见没有冲突的问题，尽管如此，如果共和党议员控制了国会，会对中共采取更强硬立场。

共和党更倾向于增加美国的国防预算。众议院共和党人在9月发布的“对美国的承诺”（Commitment to America）议程中，首次强调了国防方面的首要任务，其中概述了他们在夺回众议院控制权后的目标，包括承诺“投资于一个高效、有效的军队”，建立一个中国问题特别委员会，并与盟友一起以实力实现和平，应对日益增长的全球威胁。

共和党领袖麦卡锡表示，共和党控制众议院后，打算成立的委员会还将调查中共是如何窃取美国技术的，北京方面已多次否认这一指控。

“我们将调查中国（中共）试图控制的每个行业。”麦卡锡说，“我们也要看看中国（中共）在哪里偷窃我们的技术。”

麦卡锡还表示，如果在中期选举后成为众议院议长，他也会进行台湾旅行。

习近平在二十大上再次发出对台湾的威胁，强调不排除武统台湾。共和党众议员迈克·加拉格尔（Mike Gallagher）随后发表声明，强调中共威胁对美国构成紧迫感。他提议，美国可以打造一个对抗中共军队的“反海军”（Anti-Navy）。建立“反海军”指的是建立用于对抗中共海军的不对称力量和武器。

共和党已经把与中共的“战略竞争”作为其国家安全战略的核心，如果共和党控制国会，可能会推动拜登政府采取更加积极的行动。

亚洲协会政策研究所的贝茨·吉尔（Bates Gill）告诉《The Grid》周报说：“如果共和党人能够获得两院的控制权，那么这将给总统带来巨大的压力，如果两院能够同意一些更强硬的对华政策，他就很难否决。”

政治风险公司欧亚集团（Eurasia Group）的阿什顿（Anna Ashton）对美国之音表示，共和党如果成功重掌众议院，他们将更加着重对台支持，采取铁腕手段保证美国技术不会流入中国，以及切断美国对与中共政府有联系的中国公司的投资。

她说，“总体而言，目前众议院共和党人的提案比民主党人的提案要更激进。我认为一旦共和党掌控国会，这些提案将进一步被推进，并对白宫施压采取更加强硬的立场。”

气候变化

拜登上任总统后，重新加入《巴黎气候协定》，并积极将美国塑造成全球气候变化的领导者，通过了具有里程碑意义的立法来应对气候危机，并派气候变化特使与中共谈判合作。

共和党一直反对拜登政府和民主党大量投资新能源来替代传统能源。拜登政府在10月27日发布了《国防战略》，除了将中俄定为巨大威胁外，还将气候变化列为“新兴威胁”。

共和党众议员丽莎·麦克莱恩（Lisa McClain）随后发表推文说，拜登政府提出的《国防战略》应该聚焦中、俄和伊朗，而不是左派的气候变化政策。

众议院能源和商业委员会首席共和党众议员凯西·麦克莫里斯·罗杰斯（Cathy McMorris Rodgers）说，拜登政府和民主党多数派将数千亿美元用于促进风能、太阳能和电动汽车，但这些供应链在很大程度上被中国（中共）控制，她非常担心这种对中共的危险依赖。

若共和党掌控国会，将影响拜登的一些气候议程的推动。

堕胎和非法移民问题

2022年6月，美国最高法院推翻了罗诉韦德案（Roe v. Wade），这一里程碑式的裁决意味着推翻了50年前该院做出的赋予堕胎权决定。民主党一直利用恢复堕胎权作为中期选举击败共和党对手的一个重要口号。若民主党在中期选举中保持住对众院的控制权，将使该党能够继续推动其议程，包括兑现将保障堕胎权的“罗诉韦德案”编入法典的承诺。

此外，拜登上任后，美国边境非法移民的创纪录激增一直是共和党批评的焦点。若共和党在中期选举中获胜，可能会推动出台更严格的移民政策。

“如果共和党人获胜，肯定会有更多关于移民问题的讨论。”伦敦金斯顿大学的政治学家彼得·芬恩（Peter Finn）告诉BBC。◇

中共党媒宣传反戳破歼-20等战机软肋

文 | 沈舟

近日的珠海航空展上，中共的各式战机和武器再次大批亮相，中共党媒为了配合习近平的“备战”、“打仗”要求，也极力吹嘘，不料却泄漏了中共空军的软肋。

歼-20近距离格斗只能挨打

中共的第五代战机歼-20自然是中共吹嘘的重点之一，这款主要抄袭美军F-22的半隐形战机，实际与真正的第五代战机差距较大。外界普遍指出歼-20隐身能力不足、发动机无力等问题，新华社最新的宣传无意强调了另一缺陷，没有配备机炮。

现代战机虽然更强调视距外作战，比谁的雷达侦搜性能更好、更抗干扰，比谁的空对空导弹更远、更准，但传统的机炮仍然是标配。万一近距离与敌机遭遇，就只能在缠斗中使用机炮了。

中共的歼-20应该还没有掌握F-22内部结构的精髓，机载设备的体积和重量估计过大，最后只能舍弃了机炮，成为各国现代战机中罕见一款没有机炮的战机。按照中共不得已的解释，称歼-20主要应对视距外空战，不需要近距离格斗的机炮。

11月10日，新华社发表文章《歼-20、歼-16飞行员详解飞行展示的实战意义》。文章描述：四机钻石队形编队盘旋，双机大速度迎头交叉，单机两次半滚转、水平翻转、斜下降急转。接受新华社专访的歼-20飞行员王震说：这些都是实战化的飞行动作，也是部队日常训练中经常用到的动作；要拥有良好的操纵战机能力以及满格的战斗精神。

王震很配合党媒的宣传，但这些动作应属于典型的近距离格斗飞行技能。歼-20没有机炮，若与敌机缠斗，只有挨打的份，除了赶紧逃跑，没有其它选项；歼-20飞行员应该训练如何逃离战场。

无论美、日、台的任何一款战机，都可以放心与歼-20近距离缠斗，无须担心遭到歼-20的攻击，但任何一款战机都可能近距离击落歼-20。

新华社本想吹嘘歼-20的近战能力，没想到却泄漏了歼-20的又一软肋。

歼-16到底扮演何种角色？

11月8日，新华社发表文章《第十四届中国航展中国空军参展飞机简介》。文章也吹嘘了歼-16，称是在歼-11BS基础上研制的新一代重型多用途战斗机。

党媒故意回避了歼-16和歼-11的俄制战机血统。歼-11A是俄罗斯进口的Su-27SK散件组装品，歼-11B属于国产化的替代品。中共再次进口俄罗斯的Su-30之后，歼-16才问世，但中共坚称是在歼-11BS基础上研制的。歼-11B是单座机，歼-11BS是双座机，仍然是Su-27的仿制品。

Su-27偏重空战，对地、对海打击能力不足；俄罗斯又开发了Su-30，加大了航程，挂载了更多对海、对地导弹；中共进口后，才有了歼-16，也获得了空对地导弹技术。

新华社称，歼-16具备远距离超视距空战能力和强大的对地、对海打击能力，是攻防兼备转型的重要装备之一。新华社还介绍了歼-10C战斗机，却干脆没提歼-11。

俄乌战争中，俄军的Su-27很少出动，应该因为对地打击能力不足，还可能比较老旧，已不堪重用。中共的歼-11也变得尴尬，新华社干脆不提了。

中共的歼-16正在加速生产，但到底主要用来空战，还是对海、对地打击，却陷入了两难。新华社描述参加表演的歼-16称：百米低空大速度大坡度急速转弯、持续大载荷下连续斤斗、垂直拉起……展现的都是高难动作。

文章还称：表演动作全部源于空战需要；飞行员也极力配合说：未来空战态势越来越复杂，难度强度越来越大，需要过硬的技战术能力。

党媒再次宣传的仍然是近距离格斗，飞行员也证实需要“目视判断”；但先前新华社的文章突出宣传的却是歼-16具备“远距离超视距空战能力”。无论是否存在矛盾，中共飞行员平时训练最多的确实是近距离空战。

中共现役歼-16应为172架，不大可能全部调往台海，估计不够用；中共不愿提的歼-11可能还得上场，对地打击能力只能先搁置了。轰-6轰炸机还不堪大用，中共空军的空袭能力孱弱，实际难以支援台海作战，不小心又被党媒泄露了。

轰-6轰炸机的差距有多大

新华社还重点介绍，轰-6K是自行改进设计的新型中远程轰炸机，主要担负对地/海面纵深目标的远距精确打击、近距离空中火力支援任务，具有作战半径大、载弹量大、较强的防区外精确打击能力等特点，是空军向战略空军转型的标志性装备之一。

轰-6是前苏联授权生产的轰炸机Tu-16的仿制品，前苏联已全数退役拆解，至今却是中共唯一的一款轰炸机。世界上真正拥有中远程轰炸机的，实际只有美、俄、中三国，其它国家着眼于防御，并不需要专门进行大规模空袭的轰炸机，一般以多用途战斗机或攻击机承担空袭任务。

轰-6轰炸机最大速度为1,050公里/小时，勉强算亚音速，难以应对防空导弹，也无法逃过战斗机的追击。轰-6的作战范围只有1,800公里，轰-6K为了增加航程，把机腹弹仓改为油箱，号称



2022年11月8日，中共的歼-20战机在珠海航空展上表演。(CNS/AFP via Getty Images)

航程最大7,200公里，理论上作战范围应不会超过3,000公里，仍然只是中程轰炸机，而不是远程轰炸机，新华社只好模糊地称为中远程轰炸机。

轰-6K只剩下6个外挂点，号称可携带6枚反舰或对地导弹，最大载弹量为15吨。美军的F-15E多用途战斗机，外挂重量已超过10吨；美军的B-1B轰炸机载弹量更高达57吨，B-52载弹量为31.5吨。

轰-6K携带的鹰击-12反舰导弹重量约3吨，挂载不了6枚，实际可能只挂2枚。在珠海航空展上的轰-6K也只挂了2枚导弹。中共的长剑-20空对地导弹，重量约2.5吨，轰-6K也难以挂载更多。轰-6K的空袭能力比较有限，比一般的多用途战斗机大不了多少，只剩航程比歼-16、Su-30更远。

鹰击-12和长剑-20等导弹，最初的技术都来自于俄罗斯，中共至今无法改变体积、重量大的特征。美军的AGM-158远程反舰导弹或对地攻击导弹，重量只有1吨多一点，弹头重量450公斤。中共的鹰击-12导弹约3吨，弹头重量却只有约300公斤。

美军B-1B轰炸机的内置弹仓可携带24枚AGM-158远程反舰导弹或对地攻击导弹，或各式炸弹、水雷等，最多144枚；外部还有6个挂点，理论上可携带30枚先进的AGM-158远程导弹。1架B1-B出动，即可瘫痪中共整支舰队，通常2架B-1B共同执行任务，对付中共舰队更是绰绰有余。

中共的轰-6轰炸机应该也主要用来对付美军战舰，或绕飞台湾东部发射对地攻击导弹，但无法携带大量炸弹进行空袭，估计惧怕防空导弹，也不敢飞到台湾上空。中共若进攻台湾，火箭军的导弹攻击规模，或许可以达到俄军的水平；俄罗斯空军的空袭能力不敢恭维，中共空军则差得更远。

乌克兰的防空能力与台湾不可同日而语，但俄罗斯空军仍然遭受重大损失，中共空军在台海上空面临的风险显然要大得多。

歼-10和歼轰-7也要吹嘘？

新华社称，歼-10C是自主研发的第三代改进型超音速多用途战斗机，具备中近距制空和对地面、海面目标精确打击能力，可进一步完善攻防作战体系。

党媒的宣传刻意跳过歼-11，反倒吹嘘歼-10，似乎不大符合逻辑。

歼-11若只用于空战，航程赶不上歼-16，还不如生产更多专门防空的歼-10更划算，成本应该低得多，目前中共的歼-10战斗机应超过500架。因此新华社干脆没有介绍歼-11，珠海航空展上似乎也没有看到。

中共自知歼-11的窘境，只好宣传轻型战斗机歼-10，因航程较短，新华社也只敢称中近距制空；但又号称对地、对海打击。歼-10对战台湾的F-16将明显处于下风，更别说美军的F-22、F-35和F-15了。

中共也自知空袭能力太弱，不得不又宣传了歼轰-7A2，称可担负对地/海攻击任务。歼轰-7实际是一款老旧的飞机，属于第三代机，所谓的歼轰-7A2号称提升了雷达性能，但也只能携带鹰击-91反舰导弹，若攻击美军神盾舰同样有去无回。

中共把歼-10和歼轰-7也拿出来在航空展上展示，新华社还跟着吹嘘，更凸显了中共空军各型战机与世界先进战机的差距。中共空军的空袭能力孱弱，主力战机的空战能力与美军基本差了一代。中共空军以这样的实力，应付习近平“备战”的要求，“打赢”只能是一种幻想。◇





▲“太极”文化作为“易学”和“易理”的最重要源头之一，不可能凭空而出，更非乘虚而来，当是上古之时早已有之。（L.F/Shutterstock）

太极迷踪 探索一个中国神传文化的理路（上）

文｜梅花一点

历经五千年的东方文明里，“卍字符”与“太极图”双峰鼎立，成为人们了解中华“神传文化”的关键核心……

李白《短歌行》：

白日何短短，百年苦易满。
苍穹浩茫茫，万劫太极长。
麻姑垂两鬓，一半已成霜。
天公见玉女，大笑亿千场。

诗仙李白惊叹的“太极”历经万劫，追溯无极，宛若至广至大的天地渊源，流淌亿万年的永生奥义，在世间生命的记忆之先昭现，若隐若现的玄机映照寰宇的瀚浩，运行天人历史的神性秘密。人类无法用真实写照的格式提供完整全息的玄思与哲理，却每日每夜浸润其中，日用而不知，日行而不觉。或许，对太极文化的精准描述更像是人类的痴想、妄念，但是，本次华夏文明的传承辉煌却不可须臾脱离她，终于奠定出“神传文化”延续至今，等待即将来临的寰宇归正时期。

历经五千年的东方文明里，“卍字符”与“太极图”双峰鼎立，成为人们了解到的中华神传文化关键核心。随着佛教从古印度辗转流传至中土大地，寓意“吉祥万德”、“慈悲智慧”的卍字符定型为佛门图案——尽管有一些人仍然认为，中华史前之时早就有这个符号。

而誉为“中华第一图”的太极图，作为“太极”奥义的象征图案，千古流传至今，沉淀丰厚文化的基因，让人们理解了什么是“道”，什么是“道家”，什么是“太极”，什么是“阴阳”。

溯源“太极”，几乎是不可能完成的任务。逍遥游的庄子在《大宗师》篇里赞叹说：“大道啊，在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老。”大道广大精微，超越一切时空万物，但我们更无法从庄、周肆意汪洋的上、下文之中推测，玄妙的“太极”是超高维度时空的境界？还是运行阴、阳法则的缘起？

《周易·系辞》：“易有太极，是生两仪。两仪生四象，四象生八卦。”

就这句话，有千万疑团，都是很难解决的。我们可以罗列这些疑团：

第一，“太极”之前有“易”这样的东西，“太极”之后有“阴阳”这样的东西，那么“太极”在“易”与“阴阳”之间，可以让我们悟到什么呢？

第二，人们什么时候开始知道“太极”？认知了“阴阳”与“八卦”在先呢？还是先了解到“太极”呢？或者是先了解到“易”呢？

我们知道，《周易》一书，基本的卜辞文本到经传文本的规范，时间上历经周朝初年至孔子时代，整个漫长的过程长达数百年，其中，“太极”从何时开始认知的呢？

第三，《周礼》曰：“太卜掌三易之法：一曰连山；二曰归藏；三曰周易。”《周易》在易学的六十四卦系统中，是最后一个建立文本的，之前还有夏朝的《连山》与商朝的《归藏》，他们的文本里是否有“太极”理念？

烟散的历史留下痕迹还在让我们寻寻觅觅。可是，“太极”文化作为“易学”和“易理”的最重要源头之一，不可能凭空而出，更非乘虚而来，当是上古之时早已有之。从甲骨文及其相关考古的发现、发掘和考证就看到，六十四卦易学道术系统早已经完备，却不知如何起源。尽管对“太极”考古的实物材料逐渐显现，也有待证实，而我们能够期待的是，传说不一定就等于猜测，毕竟烟散的历史还是留下神迹的余韵，补充吾辈遐想的空间。

什么是神迹？也许是天神给了一个可以预知未来的梦，也许是修真者证悟了大道，也许是天赋智慧给一位善人开创一种人间技能，当然，还有其它许许多多的也许。



随着佛教从古印度辗转流传至中土大地，寓意“吉祥万德”、“慈悲智慧”的卍字符定型为佛门图案。（Ackats/Shutterstock）

西周末年，周幽王二年，王都镐京附近的岐山发生地震，三条主要河流断竭。伯阳父以阴阳之理，预言十年后周朝有亡国之象。结果，周幽王十一年，西周灭亡，周国东迁，开始东周历史。

春秋时期，晋国大夫董因，用《周易》六十四卦泰卦，预测晋国公子重耳归国得天时、地利、人和，必成霸业。果然，重耳成为春秋五霸之一的晋文公。

汉朝，京房自创易理，重新排序六十四卦，结合气候音律，占卜多得验证，即使他能够预测自身会被诬陷而亡，也未曾退缩。

三国时，管辂能够通过卜筮的方法，破罪案，治怪疾，辨祸福，知生死，明国运。《三国志》记载他的断易案例，成为后世易学经典。

南北朝北魏时期，关朗仅仅以一个卦，纵论天下数百年，明天意，尽人事，开六合，断圣谋，易学奥妙，莫可揣测。

三国时期，南征北战的诸葛亮在忙于鞍前马后之余，排出《马前课》。唐朝初期，李淳风与袁天罡你来我往推出了《推背图》。此二书，以六十四卦多种维度的“数、理、象、图”之易学原理，推衍预言未来千年中华历史进程，奇准无比。

以上有史有据的案例，从先秦到隋、唐，历经超出了整整一个千年，这也仅仅能够排列出部分的易学成就和易学神迹。

神迹奇事是出来了，而“太极”作为易学的文化关键核心，在如此漫长的时期，却时隐若现，宛若神龙见首不见尾。尽管其间有扬子云以“三才”天、地、人换算“两仪”阴阳，自铸《太玄经》八十一首；有焦延寿再加六十四卦倍数，自编《易林》四千诗；有魏伯阳修行道术通真，自撰《周易参同契》三十五章。

如是种种，也只见得“太玄”一词最似“太极”，得其名莫能状，有其号不能知。或许正是漫长时间的文化演绎，逐步形成体系完整的文化铺垫，那隐蔽在背后的主角才方便展露出自己神妙的真容。◇（待续）



重回自然 重寻古风

文／杨纪代

你是否已倦于油漆的屋顶和柔软的地毯，渴望着风吹过青翠的华盖？

你是否已倦于喧闹和争斗、狂欢与虚名，渴望着飞向那绿色火焰般的树林？

你是否想远离人们的赞美和围绕，跟随那可爱鸟儿欢唱的音符，寻觅避世的幽谷？

让我们把挂虑抛弃、把烦恼割舍，在山坡漫游闲荡；在白云、鸟语和天籁里，独自躺着出神。

在芳醇的春季里，徜徉徘徊于浓郁的花香中；在枝叶繁茂的盛夏之荫，沉浸在风的怀抱里；在星月皎洁的秋夜中，追逐流萤；在严冬的篝火堆，温暖僵硬的手指……

欣赏那种低声道别的夕阳，在短暂的黄昏替星星铺路，它们均匀地踱过草原和海边，临别的回眸是绚丽的晚霞。

咀嚼另类舞着告别的夕阳，它们把围巾一半投向圆弧，耳边挂着丝绢、腰际飘着缎带，舞着、舞着向你道别，因为它刚从仲夏夜之梦穿过。

随着一地的落叶，我惊醒了，许多事物从我们身边悄悄地溜走，诸多回忆和一去不复返的感情，也被岁月冲淡了。山上草地中的某一个地方，自然的风笛，犹在轻轻吹奏着恣意而甜美的歌曲，但已不再为我这不知珍惜的人吹奏了。

大自然，以轻灵的画笔，在原野的画布上，描绘出艳如彩虹的繁花织锦；上帝的巨手，赋予大地绿色的地毯和随着季节变化的环境。当你投足在自然的缤纷里，请别搅乱她自在的跫音；请莫踩碎她良苦的用心；请勿践踏她经营的智慧。

生活可以有许多层面，就古老的中国农业社会而言，最引人向往的应该是一种恬淡的乡居生活。在乡居的生活当中，躬耕便足以自足。它可以抵挡、舍弃外在现实的种种牵葛纠缠，护持人内在心灵不必受到扭曲、无须遭逢变形，生命得以保有最纯真、最自足的形貌，日子也同样过得清静、单纯与旷达。

即使人间有多少颠沛困顿，人仍然可以在大自然里，凭着一己之力与认知，寻得依傍而有所止息。外在世界纵使险恶飘荡，上天总会留出个人容身之处，让人能够永远保有一份宁静自足的心境。

所以，偶尔忙里偷闲地抬头仰望群星，天地一下子会变得清新可爱。这时，你会不由自主地羡慕起以前的人们，他们所享有的那份悠闲风采；羡慕起知足自在的田家，他们掌握了最真淳的人生。但愿有朝一日，我们都能重回自然、重寻古风，在渔樵耕读的生活中，寻得心灵的淡泊和精神的超越……◇

桂花 冠绝中秋月里来

文｜章华路

又是不知不觉被潇潇洒洒的雨露带到一个洗得几近透明的清秋，又是月上中天、桂子飘香的时候。桂花是我国传统名花之一，即使从她被始载于先秦典籍时算起，也与我们相伴近30个世纪了。

“暗淡轻黄体性柔，情疏迹远只香留。何须浅碧深红色，自是花中第一流。”

历代咏桂之诗之词，说不清捧读了多少，而以为最能得其神魂的，还是宋代这位“不食人间烟火”的女词人李清照。



特别是这半阕《鹧鸪天》，字字有如桂花花魂在心中所凝、所化。其中，又以第二句为最。古人向有“诗眼”之说，真的，一句“情疏迹远只香留”，真如同点出了那清澈传神的珍贵眸子。

总觉得，如果没有且清、且甜而又不绝如缕的独特清香，如果这清香不是从“一点宫黄”中“情疏迹远”而又柔柔地飘出来，便没有桂花的神与魂。但这好像并不是有意做出来的行为，而是一种境界、一种自然而清静淡远的境界。

桂花虽因颜色深浅和香气浓淡的不同，也能细分为金桂、银桂、丹桂、四季桂等等，可这已不再重要。比“浅碧深红”诸色更美的是她的香，但以为还有比香更美的，便是这香的境界。并不是所有的世间香花，都能有这样“自是花中第一流”的品位。

一天，偶然翻出宋代钱塘才女朱淑真的一本集子。那些“哭损双眸断尽肠”的词作中，原是很少有几抹亮色的，而其中就有为桂花吟就的“一枝淡贮书窗下，人与花心各自香”。

更不消说词人柳永《望海潮》词中一句描写钱塘（杭州）风光的“三秋桂子，十里荷花”，便已足使当时异族女真人的首领也“欣然有慕”，并“遂起投鞭渡江之志”。（《鹤林玉露》）

杭州有诸多名花，却只以桂花为市花。有意思的是，在杭州，就连卖菜的早市，金秋时节也常有折枝桂花出售，可见杭州人对她的钟爱。

传统文化中，桂花盛开的八月以桂月相称。正是在这桂月里，杭州湾喇叭口形状入海口造成的独特景观——钱塘江潮涌，也达到了极致。“一千里色中秋月，十万军声夜半潮。”[1]

钱塘江在古籍《山海经》中就已出现，钱塘江大潮有“天下第一潮”之誉，民间更以夏历八月十八日作为钱塘江潮神的生日。曾两次到杭州为官的北宋大文豪苏轼亦有诗，“八月十八潮，壮观天下无。”《望海潮》词牌，就是柳永将观潮时的感受谱入律吕创制的新声。

曾经有缘在一个闰八月的中秋，搭乘小舟顺富春江而下再转公交车到杭州，顺路到遍植桂花的月轮山上六和塔顶层，居高临下，观望惊心动魄的钱塘江晚潮。虽然那里也许不是最绝佳、最经典的观潮所在，但钱塘江潮那一往无前的激情和银山拍天的气势，是融在浓郁的桂花清香里的。

“不是人间种，移从月里来。广寒香一点，吹得满山开。”[2]

想想广寒宫“以水晶为阶，行人如在镜中”的澄澈与桂花“断无尘格染蜂黄”的超世，或者想想我们为什么以“折桂”、“桂冠”象征杰出与高雅，还有使桂花又名“木犀”的那桂木中状如灵犀的异常之纹……不能不感叹“虚空中偏有实证”。

是的，也许桂花冠绝中秋的绝尘清香，原本便是天上的月亮送给我们的“天香”。

中秋节的月亮，应该是一年中最圆的。曾经在这月亮最圆的晴朗夜晚，见到过一次月全食，于两三个时辰中看到月亮在一个月的盈亏、圆缺。想起杜甫有诗云：“斫却月中桂，清光应更多。”却觉得，真正遮蔽清亮月光的，其实不是善意送来“天香”的那棵月中仙桂，而是拥挤着我们这些人的地球自己的影子。

注：

[1] 唐・李廓《忆钱塘》。

[2] 宋・杨万里《丛桂》。◇

（本版图片来源：Shutterstock、Fotolia）

20岁 30岁 40岁 你应该做这些运动

文｜Julie Broderick（物理治疗系助理教授）向晴勉译　图｜Fotolia

运动对健康的影响巨大，帮助你远离心脏病、2型糖尿病和癌症等疾病。然而，随着年龄的增长，适合的运动类型和运动量也有所改变。在你现在的年龄，适合做什么样的运动？



▲20岁、30岁、40岁，不同年龄的人应该做哪些运动？（Shutterstock）

不同年龄，适合做哪些运动

儿童和青少年时期

在儿童时期，运动可以帮孩子控制体重、建立健康的骨骼、提升自信和养成好的睡眠状态。政府建议，儿童每天至少运动一小时：

● 广泛尝试各类运动、培养不同技能，例如游泳和击球能力。

● 此时期大量参与不特定的体育活动很有益处，比如在游乐场玩耍。

到了青少年时期，尤其是女孩，运动的习惯往往会逐渐减少。足量的运动不仅可塑造健康的体态，也有助于压力和焦虑的管控。建议：

● 最好投入一项团队运动。

● 不喜欢团队运动的人，游泳或田径也是不错的选择。

20多岁

20多岁，是一生中身体状况最好的时候。此时不但反应最快，身体的最大摄氧量（VO2 max）也最高（所谓的最大摄氧量，就是身体向肌肉注入氧气的最大速率）。过了这段身体高峰期后，最大摄氧量以每年高至1%的速度降低，反应速度也会逐年减慢。

然而，规律的身体运动可以减缓之后的老化现象。在此时期所建立的精实肌肉量和骨密度在日后的岁月里也比较好保持。建议：

● 尝试不同的运动，让训练更有趣。如带式橄榄球、划船或军队式训练营（boot camp，编者注：欧美流行的高效率团体训练，由新兵训练演化而来。集中锻炼耐力和体力，包含多种运动，如间歇训练、自身体重训练、障碍训练、核心训练等）。

● 若你一直保持运动习惯，可以资询健身专家的建议，让训练安排"周期化"。比如在运动强度、运动量、运动种类方面渐进式地增加难度，不断增强运动能力，并在你要参加的运动赛事（如铁人三项赛）中达到顶峰状态。

30多岁

对许多人来说，到了30多岁后，工作与家庭生活所占的比重增加了。为了减缓身体老化，维护心血管的健康非常重要。如果你在工作中需要长期坐着，就让自己保持一个端正的坐姿，并强迫自己经常动一动，例如将打印机放到另一个房间、爬楼梯去使用另一个楼层的洗手间、站着接电话，反正尽可能每半小时就动一下。建议：

● 尝试高强度间歇性训练。这种具爆发力的高强度活动，如短跑和骑脚踏车，可让心跳速度达到最大心跳率的80%；在高强度运动中再穿插低强度的运动。这种锻炼在20分钟内就可完成，很适合忙碌、没时间运动的人。

● 所有女性、尤其是生过小孩的女性，都可以做骨盆运动（也称为凯格尔运动），每天做有助于预防尿失禁。

● 为了保持运动的趣味性，可以让锻炼计划多样化。不妨试试军队式训练营、飞轮课或瑜伽。

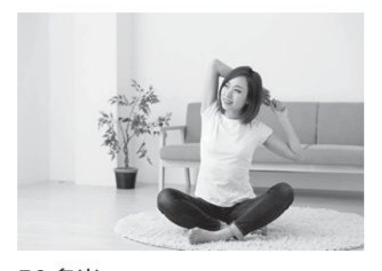
40多岁

40岁后，多数人体重开始增加。阻力运动燃烧卡路里最有效，不但可以减少脂肪累积，还可以改变每十年肌肉量减少3%～8%的现象。十周的阻力训练可增加1.4公斤去脂体重、7%静息代谢率，还可减少1.8公斤脂肪重量。建议：

● 可尝试壶铃或健身房重量训练。

● 若之前没有跑步，不妨开始跑步。不要害怕强度更高的锻炼。与走路相比，跑步所带来的好处更多。

● 背痛通常在40多岁时开始发生，普拉提对于建立核心肌力很有效，可防止背部疼痛。



50多岁

在50多岁这个时期，各种各样的疼痛及慢性病可能会出现，例如2型糖尿病和心血管疾病。停经后的妇女，由于体内雌激素减少，罹患心脏病的风险也随之增加。建议：

● 每周做两次重量训练，以保持肌肉量。

● 做一些负重运动（增加肌肉与骨骼抵抗地心引力的运动），例如走路。走路时要走得够快，让身体出汗、肺呼吸量提升。

● 尝试不一样的运动。太极拳对于锻炼人体平衡和放松身心很有帮助。

60多岁

随着年龄的增长，慢性病的症状也越来越多，而"老化"本身就是癌症的主要危险因素。

维持较高的运动量不但有助于预防癌症，例如停经后的乳腺癌、大肠癌和子宫癌，还可以降低心脏病和2型糖尿病等慢性病的风险。

保持身体的活跃，逆转老化所带来的慢性病增加的趋势。建议：

● 可尝试交谊舞或其它类型的舞蹈，这样的运动既有趣味又可以增进社交。

● 每周做两次结合强度和灵活性的练习。水中有氧运动是以水为阻力来练就力量的好方法。

● 做增强心血管健康的锻炼，如健走。

70岁以后

在70以后，运动有助于预防身体的虚弱和跌倒，并提升认知能力。健康状况不好的长者，尽可能多动一动。长期卧病在床或很少活动，体力和健康状况会迅速下降，再想恢复到之前的水平就很困难了。建议：

● 多走路、多说话。与其只做与亲友互访这种较静态的互动，不如邀他们一起到户外走走。相较于独自运动，偕伴运动不仅增加动力，也可改善健康。

● 日常养生中加入一些增进力量、改善平衡和锻炼心血管的运动。但在开始运动计划之前，最好先询问物理治疗师或专业人士的建议，特别是患有多种慢性病的人。

总之别忘记一句话：要活就要动。◇

（原文载于 The Conversation。）

身体出现5征兆 恐是肝病上身

文｜大纪元健康编辑部



医学上认为，肝脏是人体调节血液、新陈代谢的中心，而现代人生活习惯不健康，造成罹患肝脏疾病的几率增加。当肝脏发生问题时，身体通常会出现一些征兆，只要多注意，就能及时发现肝脏的呼救讯号。

肝脏出问题的征兆

1 容易喝醉

有一些人原本的酒量很大，但是忽然变得喝一点酒之后，就开始醉了，这种征兆代表肝脏功能下降，而且已经受损，不能完全分解酒精代谢物乙醛。

2 粉刺增多

人体的黄体荷尔蒙起着促进分泌皮脂的作用，而肝脏则能破坏黄体荷尔蒙，并调整荷尔蒙平衡，所以肝脏功能降低会促使皮脂分泌增多，最后导致粉刺丛生。

3 伤口容易感染

肝脏对人体代谢起着重要的作用，如果肝脏功能受损，皮肤再生就会受到阻碍；一旦肝脏的解毒功能下降，就容易引起伤口感染细菌。

4 脸色发黑

肝脏对于铁的代谢起着重要作用，平时肝脏积蓄有铁的成分，一旦肝细胞遭到破坏，肝细胞内的铁会流入血管，促使血液内的铁增加，导致脸色发黑，此种症状最容易在男性和闭经后的女性身上出现。

5 出现红鼻子

所谓的红鼻子，就是指鼻头部分的毛细血管扩张而造成的情况；虽然"红鼻子"并不一定都是肝脏受损而导致，但是女性在肝脏功能降低、荷尔蒙紊乱时，确实很容易出现"红鼻子"。



养护肝脏要这样

青色食物入肝

中药中的青蒿、青皮等入肝经，食物中的多数青菜也入肝经，例如：青黄瓜、韭菜、茼蒿、菠菜、香椿等。

麦苗色青，是治疗黄疸的良药；在口苦、口干比较明显时，如果不是血虚所致的虚火，可食用黄瓜、绿豆等，都有清肝火、解毒的效果，但虚热以养阴血为主，阴血足则火自然敛降。

早入睡以养肝

夜卧则血归肝，以中医子午流注理论来看，子时属胆经循行时段，丑时属肝经循行时段，因此要早入睡，重视这段时间的睡眠，以利于肝胆的养护。

肝病患者要重视睡眠质量，以使血能归肝，药物能更好地发挥治疗效果。女性养生以养血为主，如果经常熬夜，会造成阴血亏虚、面色萎黄、失眠多梦、月经量少等肝血亏虚的症状。

戒忿怒以养肝

肝主怒，怒能伤肝，情绪舒畅方能养肝。《素问·四气调神大论》提出："春三月，此为发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也；逆之则伤肝，夏为实寒变，奉长者少。"所以由此可知要戒忿怒以养肝。

补肾方能养肝

肝肾同源，黑芝麻补肾又补肝血，是因为水能生木，补肾方能养肝，也就是中医虚则补其母的治疗方法。

饮食口味清淡

辛辣伤血，故肝病患者不宜吃过辣、过咸，而豆制品也在慎食之列。豆类本身属肾，外形又极像肾脏，所以既补肾又补肝，但是对于肝肾的压力也重，故不宜多食。中医一向尊崇天人合一的精神，在治疗的同时辅以正确的日常调养，将会相得益彰。◇

黑木耳养生功效多 这样挑选就对了！

■文｜谢云婷

黑木耳富含膳食纤维、多醣体和抗凝血物质，加上热量低，成为现今养生的热门食物。在此就来了解黑木耳的养生功效。





❶ 降低胆固醇

每100克黑木耳含有6.5克膳食纤维，能降低胆固醇、饱和脂肪酸，减少发生血栓的机会，也能减缓醣类吸收，调节控制血糖浓度。

❷ 抗凝血、通血路

黑木耳含有抗凝血物质，能减少血小板凝结，降低罹患心血管疾病的风险，所以适量食用黑木耳有活血、通血路的功效。

❸ 增强免疫系统

黑木耳含有多醣体，能增强免疫系统，以及增加抗体。

❹ 乌黑头发

黑木耳与黑芝麻、黑米一样，都有乌黑头发的功效。

❺ 促进肠道蠕动

黑木耳含有丰富的不溶性膳食纤维，能在肠道中吸收水分、膨胀，增加粪便量，也能促进肠道蠕动，改善便秘，降低罹患大肠癌的风险。

❻ 控制体重

黑木耳含有果胶，能吸水膨胀，产生饱足感，有助于控制体重。

▶ 挑选黑木耳的方法

挑选黑木耳时，以深黑色、有光泽、耳瓣略展、耳背呈暗灰色为优；未经过水洗的黑木耳，正面有一层粉状雾面的东西，那是它的孢子，背面则是布满灰色的绒毛，孢子和绒毛越多、越密集的木耳，代表越健康。

此外，木耳的蒂头应该是白色的，如果蒂头发黑，代表木耳生病了；优质木耳的朵片是完整的，没有结块的现象。◇

整版图片来源：Shutterstock



改正9个看似卫生却伤身的生活和饮食习惯

文｜记者郑孝祺综合报道　图｜Shutterstock

现代人的生活和饮食讲究卫生，已成为最基本的习惯，但是有一些习惯，看起来卫生，实际并不卫生，而且不但无法保证健康，还可能伤害身体；更严重的是，这些生活习惯，无论是任何年龄层的人，或多或少都有几个，长期下来对身体造成的伤害很大。

在此提出9个看似卫生，但却会伤身的生活和饮食习惯，建议民众藉此检视一下自己，并从今天起就开始改正。

用白纸包食物

白纸肉眼看起来洁白无瑕，但是白纸在生产的过程中，会添加漂白剂和带有腐蚀性的化工原料，而且纸浆虽然经过冲洗过滤，仍然含有不少化学成分，用来包食物会因此污染食物。

此外，漂白剂在与食品接触之后，也会引起一系列的化学反应，产生一些对身体有害的物质。



卫生纸擦拭餐具和水果

多项化验结果表明，许多种类的卫生纸未经消毒或消毒不彻底，上面含有大量细菌，即使消毒比较彻底的卫生纸，也可能在摆放过程中被污染。

所以用这样的卫生纸擦拭餐具和水果，不但无法将之擦拭干净，反而会带来更多细菌沾在餐具和水果上，因此只有经过严格消毒处理的餐巾纸才符合卫生标准。

水果烂掉之处切掉再吃

水果买来未能及时吃掉，直到烂掉了一部分，很多人就会把烂掉之处用刀子切掉，再把切下来完好的部分吃掉，以为这样就不会有细菌。



事实上，即使把水果烂掉的部分切掉，细菌代谢物也早已通过果汁传入整颗水果，甚至微生物也开始繁殖，如果出现霉菌，则有致癌的可能性，因此就算水果只是烂掉了一小部分，还是应该扔掉，不要再吃为好。

用毛巾擦干餐具

不少家庭主妇在洗完餐具之后，喜欢用毛巾或布将之擦干后，再摆放于橱柜中，其实毛巾或布很容易沾染大量细菌，这样做反而将细菌传递到已经洗干净的餐具上，并不是恰当的方式。

如果要使用毛巾或布将餐具中的水擦干，必须是用高温消毒后的毛巾或布，才是卫生又安全的做法。

起床就叠好被子

身体每天都会排出汗液，就连睡觉也不例外，如果起床后立即把被子叠好，汗液和一整晚身体的气味会留在被子里，时间一长，不但汗臭味会影响睡眠品质，也会帮病原体创造生存的环境，有碍身体健康。

所以起床之后，先把被子翻过来，摊在床上晾10分钟，让被子上的汗液和水气蒸发、透气一下，再去叠好。另外，被子和床单也要勤于换洗晾晒。

长期用同一种药物牙膏

市售含有药物的牙膏，会对某些细菌有一定的抑制作用，因此长期使用同一种药物牙膏，会促使口腔中的细菌慢慢适应，从而产生耐药性，因此建议定期更换使用各种厂牌、不同效能的牙膏，才有助于保持口腔和牙齿的健康。

使用旧塑胶容器

太旧的塑胶容器不要继续使用，因为在反复清洗下，会释放有毒物质。有一些塑胶容器含有双酚A，它是一种化学物质，会造成内分泌和生殖系统紊乱、肥胖、癌症、免疫系统疾病等问题，还会抑制大脑和神经系统发展。



虽然现在很多制造商已经不添加双酚A，但还是要检查家里的塑胶容器是不是已经很旧，太旧的就需要换新，切勿再使用，因为反复清洗会促使有毒物质不断地释放，而且越旧的塑胶容器，释放有毒物质的量会越大。



餐桌上铺塑料布

在餐桌上铺花色多样的塑料布，不但好看，也容易拭擦掉用餐时滴落的汤汁和油汁。

不过，塑料布容易积累灰尘、细菌等，有的塑料布还添加有毒的氯乙烯树脂，一旦餐具、食物长期与塑料布接触，就会沾染到氯乙烯，进而伤害身体。

用纱罩罩饭菜

在家里喜欢打开窗户通风，难免会有苍蝇和虫子飞进来，把做好的饭菜用纱罩罩住，看似挡住了苍蝇和虫子，不会直接飞到饭菜上，但是苍蝇和虫子停留在纱罩上，仍会留下带有病菌的虫卵，而虫卵很容易从纱孔中落下，同样也会污染饭菜。◇



扁康丸创始人徐孝锡

2022 年传统医学讲座答疑系列（四）

■大纪元讯

新冠病毒在初期剧烈攻击人的肺脏时，人体的免疫力会同时崩溃，最后因肺衰竭而死亡，致使人们谈新冠色变。扁康丸创始人、韩国名医徐孝锡五十年医学研究并临床验证，通过扁康丸清理人体肺脏来提升免疫力，从根本上抵挡病毒侵扰。这为人们提供了改善扁桃体功能的途径，随后五脏六腑乃至整体健康都会得到改善，从而实现健康长寿梦想。

2022年9月11日，徐孝锡院长再次从韩国亲赴美国纽约，在法拉盛喜来登大酒店就传统医学观点进行专题演讲。借此机会，就大众关心的问题院长给予解答，整理如下：

上接扁康丸创始人徐孝锡2022年传统医学演讲答疑（三）。

问题九：我已经吃了三年的扁康丸，精力很充沛，人家都说："哎呀，你看起来不像80多了。"没有吃扁康丸以前我的身体比较弱，做什么事都没有力气，现在我做什么事都很有力气，非常健康也很自在。对我来说，扁康丸是一个养生之道，我觉得对我身体有一个保护作用。谢谢您！最近因为疫情，我停止服用了三个月，结果我去检查的时候，医生说我肺动脉高压。请问是因为我没有吃扁康丸还是怎么样？

徐院长：肺动脉高压就是心肺功能问题。

扁康丸仅仅是把肺脏清干净了，让肺脏的功能加强了而已，没想到服用者数十年的脉搏不规律会消失不见，数十年斜心症会消失不见，房颤就是心跳100次以上可以导致中风的疾病都消失不见。

我们说，心脏和肺脏是一样的脏器，人只要有呼吸、有血液循环的话，就不会死亡。扁康丸吃六个月，心脏的血管就会恢复弹力。恢复了弹力的血管，它就会预防中风、脑血管爆裂、脑血管堵塞或沉积，那些血栓的疾病全部都不会有了。

所以，如果您是肺动脉高压，肺动脉是从心脏里面生出去的血管，像您这样已经服用三年扁康丸，血管恢复弹力了，所以您可以放心，不会有问题的。

问题十：您一直强调清肺的作用，那请问肺热造成的阴虚燥热怎么恢复呢？

徐院长：当然可以用扁康丸来治愈您这个因肺热而导致的阴虚燥热的状况。因为肺脏是五脏之首（五脏就是肝、心、脾、肺、肾），先是肺脏变健康，心脏会变得非常健康；心脏变健康，肝脏、肾脏随之会变健康；随之而来的是五脏都会变得非常的健康，所以我们把肺脏说成是五脏之首。小孩子出生的时候，在那边一哭，他的肺脏张开，一个新的生命诞生。从生命诞生的那天起，肺脏不断地在被污染，我们就是用清肺的方式来治疗肺脏里面所有的症状和疾病。



▲徐孝锡院长（扁康韩医院提供）

问题十一：我小时候得过百日咳并留下了疤痕。西医说百日咳不能好，那留下的疤痕吃扁康丸能好吗？需要吃多久才会好？

徐院长：百日咳如果服用扁康丸四～六个月，可以恢复得非常好。但是要看它的程度，也就是除了百日咳之外，在肺脏里面还有没有其它严重的疾病，这个要去检查才可以知道。

举一个例子，一般吃了六年扁康丸，有六年治疗期的话，严重的肺病都会奇迹般的恢复健康。有一位患者在韩国，他以前走安养川海滨长廊，停二十次才可以走完。现在吃了六年扁康丸之后，他可以一路从头跑到底。所以这种 COPD 都治愈得非常好。百日咳是很容易治的。

假如说有支气管扩张症、肺纤维化或者是 COPD 的情况下，一般的治疗期会变长。要是像您这样肺没有太大疤痕的话，再服用一年多应该好，但是如果有支气管扩张症，完全治愈一般会花六年左右的时间。◇（待续）

上述内容根据扁康韩医院徐孝锡院长讲座整理，不代表大纪元观点。



【扁康丸服用分享】

严重花粉症皮肤过敏 服扁康丸恢复健康

我是住在美国北卡的毛女士，今年71岁。

我从小就皮肤过敏，腿部皮肤干痒，常常挠破。从20多岁开始，每年的四、五月份，就会出现严重的花粉过敏症，眼睛、喉咙发痒，不停地流鼻涕，像得了重感冒一样。虽然打针、吃西药能减轻症状，但不去根，总是复发，感觉说不出来的难受。年龄大了之后，我又患上高血压、风湿性关节炎，还有青光眼，疾病缠身，体质很差，每次得感冒都要打针吃药。

2015年7月我因风湿性关节炎太严重，做了膝盖换软骨手术。没想到旧病未愈又添新病，术后出现干癣，十指干裂，经常要缠着胶布。掌心发干、泛白、有厚皮，常常开裂出血，疼痛难忍，做家务都困难，洗碗总要戴着手套。早上勉强给家人做完早饭，就累得一点力气也没有了，就想睡觉，整天昏昏沉沉，无精打采，什么也做不了，非常痛苦。因为身体弱，为预防疱疹，我去医院打了预防针，打完针后祸不单行，脖子、左手出现皮疹，又红又热又痒。

有一天，我在报纸上看到扁康丸的广告，介绍了很多患者的亲身经历和见证，我想这回有救了，决定买扁康丸试试。2017年1月我开始服用扁康丸，两周后就感觉风湿痛减轻，疲劳感也明显好转。服用三个月后，脖子、左手的皮疹完全消失，手部皮肤也开始好转，不裂不痛了，洗碗再也不用戴手套，可以正常做家务了。

2018年花粉期，我没有像往年那样出现花粉过敏的现象，花粉症完全好了。偶尔感冒很快就痊愈，服扁康丸后头也不痛了，做很多家务也不累。这次真是吃对了，希望和我有同样问题的人也来试试。扁康丸效果这么好，吃的人越来越多，我还真担心扁康丸会涨价呢！◇

如何教孩子诚实

编译 | 李路明 图 | Shutterstock



所有的孩子都会说谎，但重要的是要教他们领会诚实的价值。本文针对学龄前儿童和小学生，讲一讲如何鼓励您的孩子说实话。

幼儿和学龄前儿童说谎

“学龄前儿童太小，无法准确理解谎言是什么，”理查德·加拉格尔博士说，“他们不是故意歪曲事实。他们喜欢夸大其词，编造故事，但这些故事是他们丰富想象力的表达，而不是谎言。”

有时三四岁的孩子很难区分期望和现实之间的关系。加拉格尔博士说：“在发展过程中，孩子还不够成熟，他们没有意识到仅仅希望某些事情是真的，这些就是真的。”

这就是为什么你的宝宝可以手中拿着一个空杯子坐在地上，牛奶滴在他们的腿上，然后他告诉你是一个怪物把奶洒了。他们真正想表达的意思是，他们希望自己不是洒牛奶的那个人，因为他们可以看出你很生气。

应对策略：

首先，不要反应过度。

位于圣路易斯的家长教育组织“家长作为教师国家中心”的儿童发展专家简·科斯特尔克（Jane Kostelc）说，“**永远不要称任何年龄的孩子为撒谎者**”。

如果你表现得生气，则只会让他们处于守势，并让他们更有可能继续撒谎以避免受到指责。相反，应专注于发生的事情。平静地说，“我看到牛奶洒了”，然后提出解决问题的方法，“我们去拿些纸巾一起清理。”

作为亚利桑那大学家庭研究和人类发展学副教授，行为科学家温迪·甘布尔（Wendy Gamble）博士建议，如果您的孩子在编一个荒诞不经的故事，请以有趣的方式挑战他们。

您可以问，“这是真实的故事还是虚构的故事？”最有可能的是，您的孩子会承认这是他们编造出来的，你们两个可以一起开怀大笑。

5到7岁孩子说谎

刚开始上学的孩子经常说谎以逃避责任或惩罚。他们也可能通过撒谎以获得想要的东西，比如晚点睡觉或获准观看重要的电视节目，或者因为他们害怕让您失望。

如果您的儿子认为您会因为他没有学会拼写单词而感到沮丧，他可能会在那天的测验中撒谎。随着朋友变得越来越重要，一个感到被冷落的孩子可能会说谎以提高她的声誉，比如她会说“我妈妈明年将成为美国偶像的评委。”

应对策略：

试着找出孩子说谎的动机。首先考虑您如何应对他们的失误。您的期望是否太高，或者您的纪律作风是否过于苛刻？您的孩子可能会感到焦虑，所以用撒谎来避免责备和惩罚。让他们知道您理解他们在做错事时所感到的害怕、尴尬、羞愧。然后告诉他们，每个人包括您自己都会犯错，但是不管他们做了什么，您仍然爱他们。

您还必须说明您更喜欢他们告诉您真相，即使这令人不快。如果孩子带着您从未见过的玩具回家，并且您知道他们在和别人玩耍时拿了它，请不要强迫他们承认。相反，做一个中立的评论，比如“我看到你把比利的手套带回家了”，并谈论未经许可拿东西是多么不好。然后专注于解决方案，比如他可以打电话给比利，道歉并安排退还的事。

“把自己想象成一名老师，而不是一名警察，”科斯特尔克说。不要过度惩罚孩子。如果您的孩子在一些日常事务上撒谎，例如他们没有关掉电视，那么一个不赞成的表情，再加上您希望他们说实话的提醒足以传达您的信息。

在孩子8岁及以上的年龄段，孩子说谎更加深思熟虑。他们可能会故意“忘记”要告诉你某些事情或省略某些细节。比如他们没有任何作业，但将有个数学测验。

此外，朋友和社会地位对孩子来说非常重要，如果他们通过撒谎来给同学留下深刻印象，请不要感到惊讶。随着年龄的增长，孩子有时也会夸大事实以保护他们的隐私并强调自身的独立性。

真相战术

科斯特尔克说：“对孩子不要明知故问。”但是当你知道他们不诚实时要弄清楚，跳过说教，您可以说，“这听起来不像是真的。愿意想一想然后重新开始讲吗？”。如果您使用平静的声音，而不是讥讽的口吻，他们会更愿意坦诚相待，当他们坦白真相时，承认它并向前迈进。

如果您无意中听到孩子与朋友谈论从未发生或永远不会发生的事情，例如超级碗之旅，请不要在朋友面前让他难堪。让这些先过去，直到你们有了一个独处的时间。向孩子说明，朋友喜欢的是他们本身，所以不必用撒谎这种方式来打动别人。“孩子们不会容忍其他孩子的谎言，”迪普里斯科博士说，“她的朋友就因为她的谎言而打电话给她。”

最后请记住，您的孩子正在成长，他们在合理范围内拥有隐私权。如果您对他们的每一个电话或电子邮件都要进行窥探或审问，那么他们会撒谎，目的只是为了让您退缩。

最重要的是，在家里创造一个培育环境。如果一个孩子，无论是6岁还是16岁，都知道他可以在任何时候和您谈论任何事情，那么他撒谎的可能性就会大大降低。

培养诚实孩子的诀窍

无论您的孩子上学前班还是小学，从长远来看，这些诀窍都可以鼓励诚实。

a）做好榜样

孩子们从我们做的事情中学到的比我们告诉他们去做的要多，所以我们需要为他们树立一个好的榜样。不要用甜言蜜语逃脱停车罚单，而是承认错误并支付罚款。当您的岳母打来电话时，请不要假装在外面来躲避接电话。

b）忠实自己的情绪

如果孩子看到您很伤心或担心，不要告诉他们，“没什么，我很好。”孩子们需要知道，将负面情绪塞进内心并假装一切都好是不健康的。

c）培养自尊

自信的孩子不太可能美化真相。想方设法帮助您的孩子建立自信。多与他们进行一对一的交流，帮助他们探索新的爱好，并为他们的成就欢呼。

d）教他们善意的谎言

善意的谎言在某种程度上是好的，但不要让学龄前儿童去理解这些。“年幼的孩子是非常真实的，很快就会发现虚伪，”理查德·加拉格尔博士说，“如果你在给孩子传道时讲‘这个家庭从不说谎！’但是此后又对4岁的孩子说‘告诉苏茜阿姨你喜欢这份礼物’，他会感到困惑，从而向您质询。”

到六七岁时，孩子就可以理解，有时虚造事实可以避免一个人的感情受伤。但要帮助您的孩子找到一种既礼貌又能保持诚实的方法。如果他们对礼物不那么兴奋，那么可以说，“谢谢您想到我。”

何时致电儿科医生

偶尔撒谎没什么大不了的，但是如果您的孩子养成了说谎的习惯，则可能表明存在更深层次的问题。如果您发现以下任何警告信号，请咨询您的儿科医生、学校辅导员、儿童心理学家或您的牧师。

a）一种在家里、学校和与朋友之间的欺骗模式。

b）其它反社会行为，例如偷窃或霸凌。

c）当谎言被揭穿时，没有悲伤或悔恨。◇





【原文】

qín duì sè , jiàn duì dāo
琴对瑟，剑对刀。
dì jiōng duì tiān gāo
地迥对天高。
é guān duì bó dài
zǐ shòu duì fēi páo
峨冠对博带，紫绶对绯袍。
jiān yì míng , zhuó xiāng láo
煎异茗，酌香醪。
hǔ sì duì yuán náo
虎兕对猿猱。
wǔ fū gōng qí shè
yě fù wù cán sāo
武夫攻骑射，野妇务蚕缫。
qiū yǔ yì chuān qí ào zhú
chūn fēng liǎng àn wǔ líng táo
秋雨一川淇澳竹，春风两岸武陵桃。
luó jì qīng nóng
lóu wài wǎn shān qiān rèn
螺髻青浓，楼外晚山千仞；
yā tóu lǜ nì
xī zhōng chūn shuǐ bàn gāo
鸭头绿腻，溪中春水半篙。

【注释】

琴、瑟：都是中国古代的弦乐器。琴，短小微凸而弦少（七弦）。瑟，长大平正而弦多（二十五弦）。

剑、刀：都是兵器的名称。剑，比较轻、薄、短小，两边有刃，中间有脊。刀，仅单边有刃，较厚重。

地迥、天高：语出《王勃·滕王阁序》：“天高地迥，觉宇宙之无穷。”迥，辽远。

峨冠：高大的帽子。峨，高的。

博带：宽大的带子。博，作“宽大的”解。

紫绶、绯袍：紫绶，紫色的系印或玉的大丝带。绯袍，红色的官袍。绯，红色的丝绸。古代紫色、红色为大臣所专用。

煎异茗：熬煮特别不一样的茶汁。煎，熬煮食物。茗，茶的嫩芽。一说早取的称“茶”晚取的称“茗”。现在则以茗为茶之概称。

酌香醪：斟酌、饮用香醇的美酒。酌，作斟酌或饮用解。醪，乃酒汁与酒滓相混的浊酒，因存放时间较长，所以酒醇味甜。

虎兕：老虎与野牛。兕，兽名，如野牛而青色，皮坚厚，头有一角。

猿猱：猿，指人猿，猩猩、大猩猩、黑猩猩、长臂猿等属之，四肢长，善啸能立行。猱，猴也。猴体型较小，有颊，有臀疣，短尾而不善啸，与猿不同。

武夫攻骑射：练武的人要学习骑马射箭。攻，研习。

野妇务蚕缫：乡野村妇主要的工作就是养蚕煮茧成丝。务，主要的工作。缫，煮茧抽丝。

淇澳竹：淇水转湾之处茂密的绿竹。典出《诗经·卫风·淇奥》：“瞻彼淇奥，绿竹猗猗”。淇，是淇水。黄河的支流，从河南汲县淇门镇流入黄河。澳，河流弯曲之处。

武陵桃：武陵溪两边盛开的桃花。典出东晋陶渊明《桃花源记》，武陵在今湖南常德。

螺髻青浓，楼外晚山千仞：傍晚时分，阁楼外的崇山峻岭，看起来就像挽成螺壳般层层迭迭又浓又密的发髻。

鸭头绿腻，溪中春水半篙：春天时，半截篙深的溪水，绿得好像野鸭头一般浓得化不开。腻，浓稠或肥而多油。

本段韵脚有：**刀、高、袍、醪、猱、缫、桃、篙**等字。（豪韵押ao 韵。）

【故事分享】

邹忌讽齐王纳谏

战国时，齐国大夫邹忌，长得身材修长，容颜俊秀。有天早上，他穿戴整齐，照着镜子，对他的妻子说：“我跟城北的徐公相比，哪一个比较漂亮？”他的妻子说：“当然你最漂亮啦，徐公哪能比得上你。”

城北的徐公，是齐国公认的美男子。邹忌没有自信，又去问他的侍妾说：“我跟徐公哪一个漂亮？”侍妾回说：“徐公哪能跟你比。”

隔天，有位客人来拜访他，邹忌和客人坐着聊天。聊着聊着就问客人说：“我跟徐公哪一个漂亮？”客人说：“徐公没有你漂亮。”

又隔天，徐公来访，邹忌仔仔细细地端详了一番，觉得自己不如徐公漂亮，再去对着镜子照着看，发现差得更多。徐公走后，邹忌的心情跌到了谷底，他不是难过自己不如徐公美，而是他不明白，为什么他的妻妾朋友会说假话骗他呢？他没有责备他的妻妾们。晚上，他独自一人躺在床上想了又想，终于恍然大悟：“我的妻子说我漂亮，是因为偏爱我。侍妾说我漂亮，因为怕我。客人说我漂亮，因为有求于我。所以都不敢说实话。”

第二天一早，邹忌就上朝去见齐威王说：“我确实知道我没有城北的徐公漂亮。因为我的妻子偏向我；我的侍妾怕我；我的客人有求于我，所以都说我比徐公漂亮。今天的齐国，地方有千里之大，城镇有120几个。宫中的后妃和仆从，没有不偏向君王的；朝廷上的臣子，没有不畏惧君王的；全国的百姓，没有一个不对君王有所企求的。这样看来，大王被蒙蔽的事应该很多。”

齐威王一听，连说了几句：“好！你说的很有道理。”于是下令：“所有的官吏百姓，能够当面指出我的过错的，给上等的奖赏。写谏书给我的，给中等的奖赏。在市集大街上批评我，被我听到的，给下等的奖赏。”

这道命令刚下达的时候，大小臣民纷纷提出谏言，朝廷上热闹的像市集一样。几个月之后，偶尔才有一、二个提出谏言的人。一年之后，大家虽然还想说，却找不到可以说的话题了。燕、赵、韩、魏等国听到后，都派人到齐国来朝见齐威王，表达愿意结盟，共推齐王为盟主的意愿。

这篇故事中值得我们学习的人是邹忌和齐威王，他们一个是勇于面对事实，一个是从善如流。

当邹忌认清徐公比他漂亮的事实后，他难过的是为什么这么亲近的人会隐瞒事实，不说实话呢？但是他没有责备他们，他去苦思，向内省察，找到妻妾、朋友是为了讨好他而说谎的原因后，他知道这个谎是自己造成的，如果不是自己爱漂亮，有了好胜心，追问“我跟徐公哪一个漂亮？”也就不会有说谎的问题了。同时他也联想到，我会有这个困扰，那么地位、权力更大的国王不是更严重吗？所以立刻把这个经验分享给齐威王，而齐威王也从善如流，广开言路，让臣民百姓找出朝政的缺失，帮助他改善朝政，提高国力，终能不战而成为诸侯的盟主。这都是“内找”省己的功效，值得我们借镜。

【名句欣赏】

大雨淋漓，洗净大街迎学士；
天雷霹雳，打开天眼看文章。
（清徐法绩对，当时徐派任湖南乡试主考，就任时忽降大雨，有文士出上句迎之，徐不加思索，对答之。）

不大地方，可国，可家，可天下。
平常人物，为将，为相，为名臣。
（这是戏台对联，写得淋漓尽致，妙联。）

大老爷做生日，金也要，银也要，
红黑一把抓，不分南北。
小百姓真该死，禾未收，麦未收，
青黄二不接，送啥东西。
（这是清代人写的社会现象，于今依然如此这般，只是方式改变而已，令人不胜唏嘘。）◇



江峰 漫谈

美国罗森堡夫妇 间谍、信仰还是贪婪？

文 | 江峰　　图片 | 公有领域、Fotolia



苏联首枚自行研制的原子弹爆炸成功后，美国政府坚信苏联绝不具备独立研制原子弹的能力，因此怀疑其中一定有间谍活动参与。



1939年，美国总统富兰克林·罗斯福收到爱因斯坦的一封信，建议美国要赶在纳粹德国之前，率先发展核武器。于是，研究原子弹的“曼哈顿计划”开始实施。

1942年，在新墨西哥州的洛斯阿拉莫斯小镇建成了国家实验室。广袤的高原荒漠，是自然形成的隔绝，低矮的灌木丛，充满荒蛮力量的砂岩构成了这个神秘的国家实验室外部面貌。实验室对外公开的只是一个编号为1663的邮箱。

1942年底，格林格拉斯加入了曼哈顿计划。格林格拉斯是一个长着一双会笑的眼睛的胖嘟嘟的陆军中士，他是一个共产主义青年团成员，平日里总是大声跟战友们鼓吹共产主义乌托邦理想，但是战友们更多的认为他只是喜欢吹牛。他居然通过了安全级别审查，被指派到制作引爆核心的高爆透镜精确模具的团队。

1945年7月16日，第一次核试验成功，爆炸了三枚核装置中叫做“三位一体”的一个。就在格林格拉斯的伙伴们兴奋地在营区喝酒庆贺的时候，他回到了实验室。实验室里最高核心机密的文件躺在桌子上和没有上锁的铁皮柜里。格林格拉斯取走了核弹的草图和12页核心机密。他要这些机密干什么？他要交给谁？

不久，另外两枚名字为“小男孩”和“胖子”的原子弹，分别被投到日本的广岛和长崎，改变了战争进程，二战结束。

格林格拉斯回到了纽约。他来到了位于曼哈顿的姐姐家里。

格林格拉斯的姐姐艾瑟尔·罗森堡，1915年出生在纽约一个电器修理店店主的家中。在家里的四个孩子中，她最聪明，还有一副好嗓子，15岁中学毕业后，进入一家船业公司做了秘书，开始参加工会活动。之后艾瑟尔加入了共青团，最终加入美国共产党。

格林格拉斯的姐夫朱利叶斯·罗森堡也生于穷人家庭，从小就表现出对宗教的强烈信仰，他的父母原本以为他会成为一个牧师，没想到，他在大学毕业后，狂热地搞起共产主义活动，“颠覆”、“斗争”、“纵火”、“无情打击”这些词变成了这个本来很温和的青年私下里常用的词汇。

朱利叶斯在一个军工企业任工程师，一家人过上了舒适的中产阶级生活，两个儿子相继出生。在外人看来，他们像所有快乐而平凡的美国家庭一样，实在没什么特别。

二战结束后，冷战接踵而来，在美国看来，潜伏在美国军工部门的共产主义者非常危险，朱利叶斯被辞退。实际上，朱利叶斯不仅是共产党，还是一个深藏不露的苏联间谍。

美国是当时世界上唯一成熟掌握原子弹制造技术的国家，朱利叶斯的小舅子格林格拉斯在最核心的洛斯阿拉莫斯实验室工作，简直是天上掉馅饼。姐姐艾瑟尔出面，说服弟弟协助进行谍报活动，并支付丰厚的酬劳。

这次格林格拉斯带回来厚厚的一本笔记本，详细记录了原子弹制造相关的各项机密。艾瑟尔兴奋地拿出雷明顿打字机，轻松快速地把一个个决定民族命运、百万人存亡



▲ 罗森堡被警察逮捕所公开的照片。

的文字打了出来。

苏联首枚自行研制的原子弹爆炸成功后，美国政府坚信苏联绝不具备独立研制原子弹的能力，因此怀疑其中一定有间谍活动参与。1950年，英国原子能科研中心物理组组长的物理学家克劳斯·福克斯被警方以间谍罪抓获。他向苏联提供了英美两国有关原子弹制造的绝

江峰 漫谈


▲ 左为艾瑟尔，右为朱利叶斯。



▲ 罗森堡妻子。

密情报。福克斯供述了美国方面的情报来源，美国安全部门顺藤摸瓜抓捕了格林格拉斯。

在审问中，格林格拉斯愿意供出自己背后的间谍，来获得减轻刑罚，检察官同意了，“好吧，他们是谁？”

1950年7月19日，警车呼啸着把曼哈顿的几个街区封锁了，罗森堡夫妇被带上了警车。

调查确认，朱利叶斯是一名长期潜伏在美国的苏联间谍。其获取的情报涉及航空技术、电子技术和引爆技术，并且从洛斯阿拉莫斯实验室取得了原子弹引爆透镜技术，提供给苏联。值得一提的是，正是根据朱利叶斯提供的这项技术，苏联人才准确地击落了美国空军鲍尔斯驾驶的U－2战斗机。

1951年4月5日，联邦法院判定罗森堡夫妇犯有间谍罪，他们使美国遭受了巨大损失，包括“使5000名美军士兵枉死于朝鲜战场”，决定判处二人死刑，缓期两年执行。格林格拉斯逃过一死，被判15年监禁。

那些相信罗森堡夫妇是无辜的人们经常聚集在联邦法院门口，手举标语，为夫妇俩喊冤叫屈。两个幼小的孩子在律师的带领下，站在白宫门前，祈求美国总统不要让他们成为孤儿。监狱中的夫妻俩似乎已经忘记他们在所谓的理想下做过的那些罪恶，而这些罪恶会危害这些为他们呐喊的善良的美国人的生命，他们也期待着奇迹的降临。

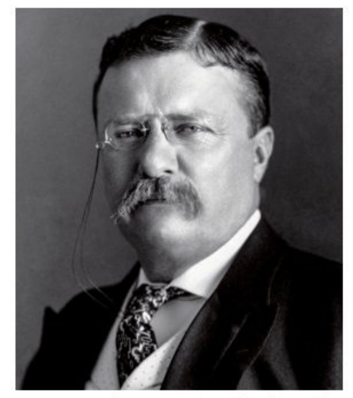
1963年6月19日晚上8：00，罗森堡夫妇走上了电椅。这是美国冷战以来唯一的间谍死刑，史学家更愿意把这个案件放在当时美国的麦卡锡主义背景下来看，认为这是在共产主义的世界扩张和国内渗透的大形势下作出的严厉判决。他们说，罗森堡夫妇是在错误的时间做了错误的事情。

格林格拉斯出狱后，一直过着隐居生活。晚年时，他透露，他对姐姐的指控部分是编造事实。他说，怪她自己不做自我辩护，情愿跟姐夫一起死，愚蠢。他没有表露出对出卖家人的任何悔恨。

今天，洛斯阿拉莫斯国家实验室依然是世界上最大的科学和技术研究机构之一，目前有科研工作者近万人。近来，美国已经将中国划为战略竞争对手，对美国的安全威胁更甚于俄罗斯，而近年来，以红色中国为出卖情报对象的间谍案件层出不穷，怀疑泄露核武器情报给中共后来被撤销绝大多数控罪的李文和案件，和不为人知的李彼得核武器间谍案，同样出自洛斯阿拉莫斯实验室。◇

老罗斯福总统轶事

文｜戴明


▲1915年的罗斯福。（公有领域）

大家都知道美国有位罗斯福总统，可是许多人不知道罗斯福总统有两位，一位是美国第26任总统奥多·罗斯福（俗称老罗斯福），另一位是美国第32任总统富兰克林·罗斯福（俗称小罗斯福）。老罗斯福是小罗斯福的堂兄，也是本篇所要讨论的主角。

老罗斯福生长在富裕之家，但从小患有气喘病、身体衰弱。他为了驱散病魔，热衷于步行、骑马、拳击等运动。他从纽约跑到北达科他州去当牛仔，风餐露宿，并经常摔断骨头。以前他体弱胆小，连小小的擦伤都十分害怕，如今纵使摔断了胳臂，仍然忍痛勇敢跃上马背，继续狩猎。最后他终于以无比的耐心锻练出强壮的体魄。老罗斯福意味深长地说：“克服恐惧最佳的对策，就是——勇敢地面对它。”

后来他当纽约州长时，每天都一口气跑上纽约州议会门前的77级台阶。一大群新闻记者随后追赶，只要能一口所跑完全程77阶后，还能发问的，都会得到满意的答复。

老罗斯福年轻时就读哈佛大学。大学毕业后，他深信“读万卷书不如行万里路”的道理，于是到世界各地旅游。他曾游历欧洲与中东，也曾到非洲探险，并攀登阿尔卑斯山，丰富了他的人生阅历。


▲ 南美探险中的罗斯福。（公有领域）

老罗斯福担任总统后，凡是须经他签名的信函，在打完字后，他总要亲笔更动几个字后才发信。起初秘书认为自己撰写得不够好，所以被总统更改，于是更谨慎用心去写。后来秘书发现他还是每封信都改，有一天实在忍不住，问总统是否对所有信都不满意。

罗斯福总统摇头说：“我为了怕收信人误认信函全由秘书代写代打，我只不过签个名而已，所以我一定要用笔更动一两个字。这么一来，每封信都增加了‘人味’，不再那么冷冰冰了。”◇


▲ 罗斯福的猎装照，1885年。

笑談風雲

Chinese History

文／章天亮

《笑谈风云》第二部《秦皇汉武》讲述了从秦始皇到汉武帝这一百三十多年的历史。秦朝奠定了地理意义上的中国及其后续两千年的政治制度，汉朝则奠定了后续两千多年的中国文化。「秦皇汉武」为建立和维系统一的中国奠定了坚实的基础，但到了东汉末期，中国陷入了前后四百年的分裂，之后统一于隋。隋唐两朝开启了一个垂范千古的天朝盛世。



【隋唐盛世】

第一章 合久必分 ①

图 ● 新唐人电视台



▲东汉永平十年，白马寺在洛阳建成，自此佛教三宝（佛、法、僧）齐备，佛教正式传入了中国。

隋唐这两个朝代是中国文化的黄金时代。隋文帝结束了长达四百年的分裂，开启了一个统一的盛世。在隋唐两朝，中国的文化和经济非常发达，军事也非常强大，因此吸引了很多国家的留学生、使团和商团来到中国，那是一个万国来朝的辉煌盛世。唐代诗人王维曾写下“九天阊阖开宫殿，万国衣冠拜冕旒”。

隋朝开启了延续长达一千三百年的科举制度，同时设置了三省六部的官制；到唐朝的时候，儒、释、道三教达到鼎盛，也出现了像唐太宗这样的千古一帝。唐高宗时代，中国的领土面积达到了空前的1200万平方公里，比汉武帝时期扩张了将近一倍。鉴于隋唐两代对中国的影响深远，接下来我们就系统地谈一谈隋唐。

我们首先简要地回顾一下从汉武帝驾崩到隋文帝开国的这段历史。

公元前87年，汉武帝驾崩，当时他年仅7岁的儿子刘弗陵继位，史称汉昭帝。汉武帝驾崩前遗命霍光辅政，霍光延续了汉武帝晚年的修养生息政策。昭帝和宣帝两朝，大汉的经济、军事实力都极为强大。汉宣帝驾崩后，汉元帝继位，从此汉朝走向了下坡路。

汉元帝的皇后叫王政君。汉元帝驾崩后，王政君家族开始掌权。王政君的侄儿就是历史上非常著名的人物王莽。经过元、成、哀、平四代皇帝，王莽逐步掌握了汉朝的最高权力。

公元8年，王莽篡汉建立了新朝。王莽称帝后，在政治、经济、外交方面做了很多非常荒谬、愚蠢的决定，导致天下大乱，同时又疫病流行，人祸加上天灾，以致刀兵四起。

公元22年，刘邦的后代刘秀起兵于宛（今河南南阳）。次年，一场大战基本上消灭了王莽的主力。刘秀当时并非独立起兵，而是跟随后来的更始皇帝刘玄。随后，军队攻入洛阳斩杀王莽，刘玄称帝，建立了更始政权。

更始政权是一个流寇政权，持续时间并不长。两年以后，公元25年，刘秀在河北鄗县（今河北柏乡县）称帝，即光武帝，建立了东汉政权。当时还是称为“汉”，由于刘秀之前的那个“汉”定都在长安，位于洛阳西面，所以后人称之为“西汉”；刘秀定都在洛阳，后人称之为“东汉”。在历史上也有将“西汉”称为“前汉”、将“东汉”称为“后汉”的说法。《二十四史》中的《后汉书》讲的就是东汉时期的历史。

刘秀开国后，大概用了十二年的时间，削平了割据势力，实行休养生息的政策，使得经济逐渐恢复、文化得以发展，史称“光武中兴”。

东汉前三个皇帝，即光武帝刘秀和他的儿子明帝刘庄以及第三任皇帝章帝刘炟，都是很不错的皇帝。

◎永平求法

汉明帝刘庄在位的时候，中国发生了一件大事。东汉永平七年（公元64年）的一天晚上，刘庄做了一个很奇怪的梦，他梦见一个白衣人在他的宫殿上面飞。第二天早上醒来后，刘庄召集大臣讨论这个梦。有个大臣说，西方有一种神叫做佛，陛下所梦见的就是佛。于是刘庄派大臣去西天求法。

大臣们沿着汉武帝开辟的丝绸之路往西走，一直走到阿富汗地区，在那里遇到了两位东来传法的印度僧人，一个叫摄摩腾，一个叫竺法兰。于是大臣们把两位僧人和佛经送往洛阳。到达洛阳时是公元67年，即东汉永平十年。汉明帝刘庄为了迎接佛法，在洛阳修建了一座寺庙，由于佛经是由一匹白马驮入洛阳的，所以这座寺庙取名为“白马寺”。

在佛教中称佛、法、僧即佛像、佛经、僧人为“三宝”。“三宝”齐备，才能算佛教正式传入中国。“永平求法”之后，由于印度僧人来到了洛阳，同时有了白马寺，修筑了佛像，两位印度僧人又翻译了第一部中文佛经，即《四十二章经》，至此佛、法、僧三宝在中国齐备，佛教就算正式传入了中国。

◎外戚专权

东汉初年，经过光武帝刘秀、明帝刘庄和章帝刘炟之后，到第四任皇帝汉和帝刘肇时，东汉发生了一些问题。汉朝有一个别的朝代没有的特点，就是大汉四百年天下，外戚问题几乎始终与汉王朝的命运相伴。汉武帝驾崩后，霍光辅政昭、宣两朝，他是对汉朝有助益的外戚。但经历元、成、哀、平四朝后，王莽篡汉，西汉亡于外戚。

从东汉的第四任皇帝汉和帝刘肇开始，一直到东汉灭亡，一共有十个皇帝。这十个皇帝继位时都是未成年人，其中年龄最大的是桓帝，继位时也只有15岁，其他大多都是2、3岁继位的小皇帝，其中继位时年龄最小的只有一百天，可以说创了中国历史上皇帝继位年龄最小的纪录。这个一百天的小皇帝在位仅八个月就驾崩了，史称汉殇帝。

由于皇帝年龄太小，没有能力治理天下，所以只好依靠太后。另外汉代重儒术，孔子讲仁、义、礼、智、信，称之为“五常”，其中以“仁”为首。孔子又说：“孝悌是仁之本”，即一个仁爱的人，他首先是一个孝顺的人。所以汉代整个四百年都提倡以孝治天下。那么皇帝当然要听他母亲的话，这就造成太后一系掌权。◇（待续）

编注：本文根据章天亮博士的大型讲史系列节目《笑谈风云》之《隋唐盛世》视频版整理而成。

【西游漫注】第十七回 孙行者大闹黑风山 观世音收伏熊罴怪 5 文|挪威龙王

佛法神通的秘密

悟空要与那老僧斗富，三藏就拉他到一边悄悄地耳语。虽然三藏不明白悟空的计谋，但他所说之话，却也是至理名言。

三藏说：“徒弟，莫要与人斗富。你我是单身在外，只恐有错。”行者道：“看看袈裟，有何差错？”三藏道：“你不曾理会得。古人有云：‘珍奇玩好之物，不可使见贪婪奸伪之人。’倘若一经入目，必动其心；既动其心，必生其计。汝是个畏祸的，索之而必应其求，可也；不然，则殒身灭命，皆起于此，事不小矣。”

贪婪奸伪之人，倒不一定是天生的贪婪奸伪，他们心中充满了各种各样的贼匪念头。这种人，本尊的意识已经完全被这些贼匪思想所控制。这是从人类应该有的正确区分姿态。可是你知道吗？

现在社会的科学技术发展原则，商品制造原则，广告销售策略，几乎百分之百的，都是围绕三藏所说的这种“贪婪、奸、伪”而展开的，勾引放大受众们内心的愿望。

可能有人会觉得，离开这种物质的诱惑方式，那真的做不成生意了。其实不然，人的欲望和需求，仅可分为两类：正当的和不当的。当然这只是我的研究多年的理论。

正当的需求和欲望给予满足，会给人带来生活的满足与阳光感，觉得生活得有意义、快乐。当然必定有人反驳说，那些你认为不正当的需求和欲望，也会让人满足、觉得有意义和快乐呀。当然！可是，这种需求和欲望满足了，没有那种轻盈的阳光感，这个是绝对的。

这个世界的沦落和崩毁，跟这种反人类的商业原则有着莫大的关系。有朋友说应该从唯物主义观点研究西游记，那不跟前面同菩萨讨价袈裟的两个愚僧一个档次了么。

话说这悟空抖出袈裟来，红光满室，彩气盈庭。众僧见了，无一个不心欢口赞：真个好袈裟！行文至此，小说中有诗为证：“千般巧妙明珠坠，万样稀奇佛宝攒。上下龙须铺彩绮，兜罗四面锦沿边。体挂魍魉从此灭，身披魑魅入黄泉。托化天仙亲手制，不是真僧不敢穿。”

或许有读者注意到了诗词最后一句的“不是真僧不敢穿”，哼哼，你看那老愚僧，很可能是曾经穿在了身上的嘛，怎么说不是真僧不敢穿？显然是牛皮大话，用来烘托气氛而已。

图 |《李卓吾先生批评西游记》书前版画。



但是你也知道，后来那老僧下场如何。尤其是前面还有一句“体挂魍魉从此灭，身披魑魅入黄泉。”这句话是什么意思？很显然的，就是邪妄之人穿上，控制他的、他庇护的那些奸邪之气与阴冷之物，会很快地被杀灭干净，就像细菌被紫外线照射一样，很快的无声无息地全部死翘翘了。

如果是一个正常人，穿久了袈裟，会被消去邪戾之气，可是很快他会觉得内心清冷寂静得无法承受，会不敢穿袈裟的。

而如果是一个几乎是一无是处的、全部由邪怪之物控制和组成的人，等到他体内的这些东西给杀灭干净之后，他本人也等于就一个空壳了。所以这种人几乎不会穿袈裟的，穿上之后会心里发慌、恐惧。

其实就是在盘算着怎么谋夺这袈裟的时候，这帮子傻东西的心智，已经被袈裟的正气给控制了，不然你如何看那些奸僧的自取灭亡。

首先就是那老和尚把袈裟骗到手，却没有穿，他只是拿在后房灯下，对袈裟号啕痛哭，哭到二更时候，还不歇声。

一个正常人，怎么可能一哭就是两三个小时？尤其是这么大岁数的老头子，哭这么久实在是反常极了，他又不是刚刚出生的小孩子，元气超级充沛，哭上几个钟只当是玩。

然后他们谋夺袈裟，居然生出一个要火烧自家禅堂的怪计谋，结果被悟空使用了个顺势疗法。原来他那寺里，有七八十个房头，大小有二百余众。这叫做什么？

这叫做人算不如天算，他们自以为得计的聪明诡计，任他们想破头皮也想不到，竟然是天意安排的。所以小说写到：“唉！这一计，正是弄得个高寿老僧该尽命，观音禅院化为尘！”什么叫该尽命？那就是现在的天意与过去的安排，都是要他结束自己这浑球蒙昧的一生。

关于悟空的这个计谋，小说还有一个细节佐证。

悟空跑到南天门找广目天王借辟火罩。那天王调笑与他：“你差了；既是歹人放火，只该借水救他，如何要辟火罩？”

悟空说了不能用水，只能用火的真正原因，当然是话里有话。这天王不听都明白，听了就更明白了，就继续调笑悟空：“这猴子还是这等起不善之心，只顾了自家，就不管别人。”你看那悟空最后说什么，他说：“快着！快着！莫要调嘴，害了大事！”然后那天王就收了贫嘴，赶紧借给他了。你看悟空说得多清楚，你别要贫嘴了，不然就耽误了大事。什么是大事？当然不是护住唐僧和白龙马这个事，这个事对悟空、对那些个护法神，根本就不能算是个事儿。

袈裟、悟空、众护法神，一起运作、一起使劲儿，完成了这个清理观音禅院的事情。

袈裟代表的就是如来佛祖、与观音菩萨，不然火焚观音禅院、火焚佛像与珈蓝神像决不是悟空一个人能决策的。禅院、神像已经乌烟瘴气，但是要焚烧神像这种事情发生，必然是那些神认可的，或者那对应的神已经被毁灭在先了。（待续）◇

第十七回
孙行者大闹黑风山
观世音收伏熊罴怪

（1）文艺青年黑熊精
（2）也是一种阴阳反背啊
（3）不止观音院有小人
（4）孙行者和黑熊精
（5）佛法神通的秘密
（6）佛祖的衣 悟空的心

天子文豪 魏文帝曹丕的另一面

文｜兰音

曹丕，魏武曹操的次子。在古旧的史书中，他御之以术、矫情自饰，是十年夺嫡最终胜出的王者，也是三辞三让登基开国的帝君。他给人的感觉，是那样阴郁、无情。

前有父亲曹操横槊赋诗的英雄气概，后有弟弟曹植辞采华茂的翩翩仙才，我们或许很容易忽略夹在中间的曹丕。同为“三曹”之一，曹丕也是建安时代的顶级文学家。

他寄身翰墨，用文字为自己构建了一个独立的世界，那里的他，与历史上的帝王形象相去甚远。真实的曹丕，究竟是个怎样的人呢？



▲费祎登仙后常乘黄鹤返回人间，在黄鹤楼逗留。此为《黄鹤楼图》，元·夏永绘。（公有领域）

燕歌萧瑟，唱尽公子愁绪

“秋风萧瑟天气凉，草木摇落露为霜。群燕辞归鹄南翔，念君客游思断肠。”这是《燕歌行》二首的开篇，描绘着一幅空旷凄冷的秋景图。它的作者，不是一般的文人，正是魏文帝曹丕。

《燕歌行》讲述了一个少妇思念征人的故事，反映三国时代的战争徭役之苦。它是现存最早的完整的七言诗，词藻华美、情感低回，而且语出天然，不事雕琢，在文学史上具有重要意义。

明人钟惺评价曹丕诗歌：“宛娈细秀，有公子气，有文人气。”曹丕的诗文，没有曹操慷慨悲壮、以天下为己任的气概，也没有曹植昂扬奋发、誓死报效家国的志向。他心中似乎积郁着一种真情，落笔成诗，便是不绝如缕的绵长忧思。

公元208年，年仅13岁的曹冲去世了。曹丕试着宽慰父亲，曹操却感慨地说：“这是我的不幸，却是你们这些曹家子孙的幸事啊。”曹丕不再言语，而是怀着同样沉痛的心情，为弟弟写下一篇情真意切的哀悼文《曹苍舒诔》，曹苍舒，是曹冲别名。曹丕用两百多字，回忆了弟弟纯良的美德和超凡的智慧，为他的早逝表达深沉的悼念。他说：“兼悲增伤，侘傺失气。永思长怀，哀尔罔极。”

公元220年，曹操去世，已经是曹氏继承人的曹丕，亲自作辞，抚筝和歌，用一首《短歌行》抒发对曹操的满腔怀念。在这首诗中，曹操不是三分天下的大英雄，也不是悲凉古直的大文豪，只是一个备受儿子敬爱和思念的父亲。曹丕看到的、触摸到的，都是父亲的遗物，但是父亲已经不在人世了，不禁陷入物是人非的痛苦中。“我独孤茕，怀此百离。忧心孔疚，莫我能知。”此时只有曹丕茕茕孑立，内心承受着上百种痛苦的煎熬，这样巨大的悲痛又有谁能知晓？

儿时离乱，造就文武全才

当曹植自谦“辞赋小道”的时候，曹丕已经正视文学的价值，作《典论》，开文艺理论批评之风气。

在现存较完整的《论文》一篇中，曹丕提出了“文人相轻”“文以气为主”等经典理论。他列举了当世知名的七位文人，分析他们的文章特点和各自的优势，首次确立“建安七子”的人选。他还根据文章的艺术特色，总结出“奏议宜雅，书论宜理，铭诔尚实，诗赋欲丽”，从文学的角度研究每一种文体。

最难得的是，曹丕热情赞颂了文学的意义：“文章经国之大业，不朽之盛事。”他把文学推向了等同于国家大业的高度，把作文章、即立言视为人生的盛大事业。

《典论》的另一篇《自叙》中，曹丕追忆往事，让我们看到了被史书忽略的另一个真实的他。曹丕的童年，充满了战乱和颠沛流离的记忆。那时候，曹操忙于讨董卓、破黄巾军，奉天子、迁许都，大部分时间都在残酷的战事中度过。年幼的曹丕，必须学会保护自己，才能应对随时爆发的战争。

在曹操的教导下，他五岁学射箭，六岁学骑马，八岁已经精通骑射技艺。曹操征战在外，身后就是曹丕弱小却坚强。曹丕印象最深刻的，大概是公元197年的宛城之战。乱军中，曹操的坐骑绝影中伏身亡，他的长子曹昂让出战马，步行杀敌才保护曹操脱身。但是曹昂本人，还有曹操的侄子曹安民、爱将典韦都力战而死。

惨烈的战场，生死一线，年仅十岁的曹丕，靠着平日所学的功夫，从乱阵中骑马逃生。曹丕在《自叙》中说：“文武之道，各随时而用。”所以，他长期坚持弓马游猎的习惯，“少好弓马，于今不衰；逐禽辄十里，驰射常百步”。

曹丕十八岁那年（205年），曹操平定冀、青二州，他和族兄两个少年在暮春时节，弯良弓、策骏马，在旷野上乘风驰骋。“弓燥手柔，草浅兽肥”，他们一日斩获数十猎物，这是何等的意气与风采。马背上锻炼出的武艺，绝非花拳绣腿。曹丕和曹操麾下的著名幕僚荀彧讨论箭道，他认为左右开弓，是熟能生巧，即使百发百中也不算高明；如果是策马奔驰、深入丰草，遇到狡猾的野兽、轻巧的飞禽，还能“弓不虚弯，所中必洞”，这才是至妙的境界。

他师从剑术名家，博览天下剑法，练就精妙绝伦的剑法。有一次在军营饮酒论武，曾与奋威将军邓展比剑。他二人以甘蔗作兵刃，第一次交手，曹丕三次击中邓展手臂，还告诉对手，自己剑法太快，不容易打中宫（正中位置），只能攻击手臂。第二次交手，邓展就故意突击中宫，曹丕将计就计，佯攻其足，结果击中其面，满座皆惊。曹丕不仅精通剑法，还能融入兵法，以智取胜，堪称武学大家。

字里行间，流露真心真情

建安二十二年（217年），是令曹丕刻骨铭心，又大喜大悲的特殊年份。这一年，曹丕在曹操的众多儿子中脱颖而出，正式被立为世子。他喜不自胜，搂着大臣辛毗的脖子开心地说：“辛先生你知道吗，我太高兴了！”

但是紧接着，中原瘟疫肆虐，死者不计其数。建安七子中的徐干、陈琳、应玚、刘桢去世，他们都是曹丕的好友。片刻间这些人就归于尘土，成了他难以抚平的创痛。

第二年，曹丕怀着忧郁的心情，给下属写了一封信，即《与吴质书》。在书信中，曹丕完全没有君主的架子，只是把吴质当作平等的好友，倾诉衷肠。他深情地回忆和建安四子的点点滴滴：“每至觞酌流行，丝竹并奏，酒酣耳热，仰而赋诗，当此之时，忽然不自知乐也。”

他还为去世的朋友编纂文集，一一评赞他们的文学成就：徐干胸怀文墨，可谓彬彬君子；应玚文采焕发，才可著书立说；陈琳奏章出众，词采略嫌烦冗；刘桢逸气奔放，五言诗妙绝时人；阮瑀书记翩翩；王粲擅长辞赋。

曹丕志趣相投的朋友，是以真心结交的。所以，阮瑀去世的时候，他作《寡妇诗》寄托哀思；他祭奠王粲时，因其生前最爱听驴叫，便率众模仿驴鸣悼念好友。所以，他清楚每个人的才情，要替他们实现文名不朽的理想。

作为皇帝，曹丕还有一类重要的作品——诏书，涵盖了赏罚策废、除故革新、兵征天下、关怀民生等方面。那些严整端方的文字间，却有一些被史家遗忘的角落，记录了曹丕骨子里那些与帝王不相符的“天真”性情。

你知道曹丕最喜欢的水果是什么吗？他在《诏群臣》中说，中国的水果，值得反复说的，只有葡萄。夏末初秋，暑气尚存时，曹丕带着宿醉的酒意醒来，最快意的事情，就是吃几颗新鲜采摘的还带着露水的葡萄。这时的葡萄，酸甜可口，美味多汁，既能解渴，又能轻松消除一切烦恼。他还说，葡萄酿的酒，无比甘甜，善醉又易醒。

仅仅是提到葡萄，都已经忍不住流口水，何况是亲自品尝呢？曹丕最后得意地说：“其它地方的水果，怎么有比得上的？”说到饮食，曹丕还推荐过几款北方的甜品。真定郡的梨子，“大若拳，甘若蜜，脆若菱”。蜀地原来的猪肫鸡鹜，味道寡淡，“故蜀人作食，喜着饴蜜，以助味也”。南方的龙眼、荔枝味道都不如中原水果，“凡枣味莫若安邑御枣也”。

他对器物也有独特的审美，认为“夫珍玩必中国”。以服饰为例，夏天则穿缣、绡一类的丝织品，因其色白如雪；冬天则要穿锦绣罗绮，因其彩纹鲜明。曹丕还很看重于阗王进献的孔雀尾，“文彩五色”，把它用做车盖，达到华丽炫目的效果。

对于生活中的小事物，曹丕不吝笔墨品评鉴赏，形成了帝王诏书中奇特的一类，为这种严肃文学，注入多了几分谐趣和情致。或许我们要感谢这些感性的文字，补充了史书的生硬。原来魏文帝曹丕，不仅仅是高高在上的皇帝。他体验过世间纯粹的情感，经历过战火离乱的考验，他彷徨过，伤感过，也用真心感受生活的美好。他也成了一个有温度、有志向、有渴望，甚至有些可爱的建安文人。◇

参考文献：《三国志》《魏文帝集》《世说新语》等。

责任编辑：王愉悦

【经典小说】两县令竞义婚孤女（二）

文｜冯梦龙（明） 图｜公有领域

（接上期）养娘常叫出外边杂差杂使，不容她一刻空闲。又每日间限定石小姐，要做若干女工针黹还他。

倘手迟脚慢，便去捉鸡骂狗，口里好不干净。正是：人无千日好，花无百日红。

养娘受气不过，禀知小姐，欲待等贾公回家，告诉他一番。月香断然不肯，说道："当初他用钱买我，原不指望他抬举。今日贾婆虽有不到之处，却与贾公无干。你若说她，把贾公这段美情都没了。我与你命薄之人，只索忍耐为上。"

忽一日，贾公作客回家，正撞着养娘在外汲水，面庞比前甚是黑瘦了。贾公道："养娘，我只教你伏侍小姐，谁要你汲水？且放着水桶，另叫人来担罢。"养娘放了水桶，动了个感伤之念，不觉滴下几点泪来。贾公要盘问时，她把手拭泪，忙忙地奔进去了。

贾公心中甚疑。见了老婆，问道："石小姐和养娘没有什么事？"老婆回言："没有。"初归之际，事体多头，也就搁过一边。

又过了几日，贾公偶然到近处人家走动。回来不见老婆在房，自往厨下去寻她说话。正撞见养娘从厨下来，也没有托盘，右手拿一大碗饭，左手一只空碗，碗上顶一碟腌菜叶儿。贾公有心闪在隐处，看时，养娘走进石小姐房中去了。

贾公不省得这饭是谁吃的，一些荤腥也没有。那时不往厨下，竟悄悄地走在石小姐房前，向门缝里张时，只见石小姐将这碟腌菜叶儿过饭。心中大怒，便与老婆闹将起来。

老婆道："荤腥尽有，我又不是不舍得与她吃。那丫头自不来担，难道要老娘送进房去不成？"

贾公道："我原说过来，石家的养娘只教她在房中，与小姐作伴。我家厨下走使的又不少，谁要她出房担饭？前日那养娘噙着两眼泪在外街汲水，我已疑心，是必家中把她难为了，只为匆忙，不曾细问得。原来你恁地无恩无义！连石小姐都怠慢。见放着许多荤菜，却教她吃白饭，是什么道理？我在家尚然如此，我出外时，可知连饭也没得与她们吃饱。我这番回来，见她们着实黑瘦了。"

老婆道："别人家丫头，哪要你恁般疼她。养得白白壮壮，你可收用她做小老婆么？"贾公道："放屁！说的是什么话？你这样不通理的人，我不与你讲嘴。自明日为始，我教当值的每日另买一份肉菜供给她两口，不要在家伙中算账，省得夺了你的口食，你又不欢喜。"

老婆自家觉得有些不是，口里也含含糊糊地哼了几句，便不言语了。

从此每日用度直接交付当值的，每日肉菜分做两份。

却叫厨下丫头们，各自安排送饭。这几时好不齐整。正是：人情若比初相识，到底终无怨恨心。

贾昌因牵挂石小姐，有一年多不出外经营。老婆却也做意修好，相忘于无言。

月香在贾公家一住五年，看看长成



▲月香在贾公家一住五年，看看长成。示意图，图为清人绘《仕女图》局部。

贾昌意思要密访个好主儿，嫁她出去了，方才放心，自家好出门做生理。这也是贾昌的心事，背地里自去勾当，晓得老婆不贤，又与她商量怎的？

若是凑巧时，赔些妆奁嫁出去了，可不干净。何期姻缘不偶。内中也有缘故：但是出身低微的，贾公又怕辱莫了石知县，不肯俯就；但是略有些名目的，哪个肯要百姓人家的养娘为妇？所以好事难成。

贾公见姻事不就，老婆又和顺了，家中供给又立了常规，舍不得耽搁生意，只教好生看待石小姐和养娘两口。

又请石小姐出来，再三抚慰，连养娘都用许多好言安放。又吩咐老婆道："她骨气也比你重几百分哩，你切莫慢她。若是不依我言语，我回家时，就不与你认夫妻了！"又唤当值的和厨下丫头都吩咐遍了，方才出门。

临岐费尽叮咛语，只为当初受德深。

却说贾昌的老婆，一向被老公在家作兴石小姐和养娘，心下好生不乐。没奈何只得由他，受了一肚子的腌人昏闷之气。一等老公出门，三日之后，就使起家主母的势来。寻个茶迟饭晏小小不是的题目，先将厨下丫头试法，连打几个巴掌，骂道："贱人，你是我手内用钱讨的，如何恁地托大！你恃了那个小主母的势头，却不用心伏侍我？家长在家日，纵容了你。如今他出去了，少不得要还老娘的规矩。除却老娘外，哪个该伏侍的？要饭吃时，等他自担，不要你们献勤。却担误老娘的差使。"骂了一回，就乘着热闹中，唤过当值的，吩咐将贾公派下另一份肉菜钱干折进来，不要买了。当值的不敢不依。且喜月香能甘淡薄，全不介意。

又过了些时，忽一日，养娘担洗脸水迟了些，水已凉了。养娘不合哼了一句，那婆娘听得了，特地叫来发作道："这水不是你担的，别人烧着汤，你便胡乱用些罢！当初在牙婆家，哪个烧汤与你洗脸？"养娘耐嘴不住，便回了几句言语，道："谁要他们担水烧汤！我又不是不曾担水过的，两只手也会烧火。下次我自担水自烧，不费厨下姐姐们力气便了！"

那婆娘提醒了她当初曾担水过这句话，便骂道："小贱人！你当先担得几桶水，便在外边做身做份，哭与家长知道，连累老娘受了百般呕气。今日老娘要讨个账儿，你既说会担水、会烧火，把两件事都交在你身上。每日常用的水，都要你担，不许缺乏。是火，都是你烧。若是难为了柴，老娘却要计较。且等你知心知意的家长回家时，你再啼啼哭哭告诉他便了，也不怕他赶了老娘出去！"

月香在房中，听得贾婆发作自家的丫头，慌忙移步上前，万福谢罪，招称许多不是，叫贾婆莫怪。养娘道："果是婢子不是了。只求看小姐面上，不要计较。"

那老婆越加忿怒，便道："什么小姐、小姐！是小姐，不到我家来了。我是个百姓人家，不晓得小姐是什么品级，你动不动把来压老娘。老娘骨气虽轻，不受人压量的。今日要说个明白，就是小姐，也说不得费了大钱讨的。少不得老娘是个主母，贾婆也不是你叫得的。"

月香听得话不投机，含着眼泪，自进房去了。那婆娘吩咐厨中，不许叫"石小姐"，只叫她"月香"名字。

又吩咐养娘，只在厨下专管担水、烧火，不许进月香房中。月香若要饭吃时，得她自到厨房来取。◇**（待续）**

想规划未来理想生活？

你要先找出人生方向

我不相信“运气”
所有的人都是先找到自己的天赋，
专注迈向目标，
才得以编织出专属的结局。

文｜大佳力
图｜Shutterstock

想要过“不悔”的人生，很多人以为已经做足了准备，却发现勉强自己或是无来由的意外，就打乱了事前安排。但是，如果有一个长远的计划，这将会逆转眼前或过去累积下来的困难与障碍。《100年人生规划历》一书即说明如何编排未来可以运用的时间，让自己距离内心预设的远景更近的方法。

将时间与金钱，投资到“理想未来”之中

持续投注时间与心力在一件事上……说起来容易，实际上却需要庞大的能量才有办法执行。

热情、金钱以及时间。那些曾经让我们付出大量资源的事情，自然也会衍生出印象特别强烈的人生故事。

例如：自从懂事以后，在最爱的电动和程式编写上投入大量时间，只要有最新的器材就会立刻想办法入手；独立生活之后，开始钻研料理，购买许多调理器具，家里堆满大量的料理书……

你曾经热衷于诸如此类的兴趣或事物吗？或许直到现在仍然怀抱着热忱，想让这些喜爱的事成为未来的生活重心，也或许热情已经退烧，不知不觉间将时间和金钱耗费在其它事情上。

如同前述，我们必须以金钱与时间为主轴探讨过往，找出曾经热衷，愿意让我们废寝忘食，不分日夜投注心力的事物。这个过程，对于拟定未来的人生走向非常重要。

一天只有二十四小时。时间有限，金钱也是。以为还有大把时间挥霍，实际上往往出乎意料的少。更何况我们的时间总是被各种插曲切割零碎，无法投入相同时间在所有的事情上。

名为“自己”的资源非常宝贵，该分配多少给哪些事，绝对是关乎“未来幸福”的决定性关键。

“曾经投入金钱与时间的事物”排行榜

1. 翻开百年历，尽可能回想曾经投入金钱和时间的事物。

2. 将你投注金钱及时间的事物填入下一页的记录栏。

3. 从2的项目中选出曾经投入金钱与时间的前三名事物。请依照花费金额或时间长度决定顺位。用轻松、主观的想法排名即可。

举例来说，“这两个都花了很多钱跟时间，不知道哪个才是第一名”……假如遇到这种难以抉择的情况，就让两者并列第一，或是选择方便进行的方式即可。

决定在未来人生中想要投资的目标

1. 曾经投入金钱与时间的前三名中，哪些你还想继续投入？请在该项目上画圈，如果想到此为止就打叉。

2. 假如未来想投入金钱与时间的事物不在前三名，请另外写在便条纸上。包含1画圈的项目在内，全部加起来不要超过五项。如果有符合人生六大元素，也请特别记录。

3. 针对2列出的项目，打算投入多少金钱与时间？请标记从现在到未来预定持续下去日期或月份，再用荧光笔画线，然后把2的便条纸贴在上面（若笔记太杂乱，建议更换笔的颜色，或是错开位置）。

4. 在便条纸写下想为这件事花费金钱与时间的理由，贴在3的标记线上方。

5. 最后请写下投入金钱与时间后，直到未来预定日那天“想达到的目标”，并贴在截止日旁边。

寻找潜藏在过往经历中的更多可能性

长期在某件事情上付出时间，似乎是很理所当然、不值得一提的事。但有时候，却会开拓出通往人生宝物的道路。

我有一位艺术家朋友，他能够准确掌握别人的长相特征，画出一幅又一幅相似度惊人的肖像画。我想分享一下他藉由百年历挖掘出自我潜能的过程。

他年幼时因为肺病经常进出医院。每次住院都得在左手打点滴，心情一直很烦躁。当时的他只有右手可以自由活动，所以待在医院时唯一能做的事，就是拿着铅笔素描。

升上国高中后，他的体力慢慢好转，过去进出医院的经历令他想要成为一位强壮的人。出于这个原因，再加上他很崇拜当时住在附近的职业摔角选手，让他下定决心去美国接受锻炼。

虽然怀抱职业摔角选手的梦想，但充满语言隔阂及文化差异的国外生活并不容易。某天，当他漫无目的闲晃到购物中心时，看见一幕震撼内心的画面。

他看到路边有一位肖像画艺术家，当客人从艺术家手上接过完成的肖像画后，露出了极其灿烂的笑容。这一幕深深撼动了他的内心。

后来，他决定活用自己在痛苦难熬的住院时光中练出的素描能力，为别人带来笑容。他放弃成为职业摔角选手的道路，改把时间花在能够为他人带来快乐的肖像绘画上。

我举这个例子并不是要表达“应该将兴趣或热衷的事当工作”，而是在我们的过往经历中，也许潜藏着出乎意料的可能性，或是迎向未来的线索。希望大家能够透过百年历，挖掘出更多人生的可能性。

除此之外，也可以从另一个观点来检视，这些过去认为自己“需要”及“喜爱”，投入大量金钱与时间的事情，在未来是必要的吗？

我们可能曾经为某些事物付出许多金钱与时间，但随着所处的阶段不同，现在正值为事业冲刺、或是人生转换期的我们，还需要它们吗？

想要改变生活与行动，就必须停止不加思索耗费的金钱与时间。如此一来，才有余力思考或执行其它想做的事。

我们无法拥有全部，所以更应该谨慎分配名为“自己”的资源。◇

本文摘自：《100年人生规划历（附1930-2129特制百年历）：从出生日算出“人生时钟”，编排未来可运用时间，活出自己想要的生命亮度》，财经传讯出版社提供。

如何避免创业失败
听听这些大企业家的建议吧

文 | Brook Zimmatore 译 | 高杉 图 | Shutterstock



想象一下，假如知道某种疾病的死亡率为90%，医生们都在积极地寻找治疗方法之后，我们当然不会排着队去感染这种疾病。然而，虽然知道创业只有10% 的成功机会，现在却有比以往更多的人开始了自己的生意。

据相关数据显示，2021年，540万人申请注册了自己的企业，该数字比2019年增长53%。但一个可悲的事实是，大多数人的创业都不会存活太久。

与此相矛盾的是，亨廷顿银行（Huntington Bank）委托对2000名有企业主抱负的人进行的一项新调查发现，对于在不久的将来创办自己的公司，73% 的受访者表示“比以前更有激情”。

在2007年，无视所有的反对意见，我决定去创建一个属于自己的企业。当时我有很多奇怪的想法，这些想法也没有任何依据，如：“根本不会有好的合作伙伴和股东”，“我可以自己做这个生意，不需要对别人负责”。

在经历了三次失败的公司和两次伟大的成功之后，我此前冲动的“让我们看看会发生什么”的态度，已经磨练成了一种狂热的专注。我花了五年时间，在经历了无力支付房租、一贫如洗、面对失望的家人等诸多打击之后，才慢慢吸取了教训。即使现在，我仍然后悔没有听从一路上所遇到的其他人的建议。

我还看到，许多人仍在不必要地遵循这条同样的试错之路，而这条道路上往往充满了失败。

幸运的是，这种不成功的背后是有科学依据的。深入研究有效的方法和成功的事物就会发现，获胜的结果并不是随机发生的，而是有特定方法的结果。

“确定你的愿景、设定你的目标，并对你的目标持之以恒，”这就是管理初创企业所需要的良药。

确定你的愿景

对于任何一家初创企业来说，发现问题并提出解决方案的过程，都是在确立该公司在满足社会需求方面的作用。这个愿景应成为所有未来决策的基石。如果有任何与此不一致的东西，就立即把它抛弃掉。

凭借这一战略，埃隆·马斯克成功地在金融服务、汽车、能源和航空航天等行业，建立了一个价值数十亿美元的帝国。

马斯克说：“把事情归结为最基本的真理，然后从那里开始推理。在你进入叶子这一层之前，先去了解树干和大树枝……否则就没有什么可抓住的了。”



埃隆·马斯克

对你的过程排序

建立一个基于目标的程序——雇佣合适类型的人、设计建立客户指示展板、测试销售、宣传——并按照完成这些任务所需的顺序写下这些任务。界定你的确切流程，明确必要的步骤，以避免在执行时出现偏差。

把我们的目标以书面形式写下来，这样可以让我们把它放在心上。确定需要关注的领域，并让我们把它们分解成明确的成就标准。亿万富翁



理查德·布兰森

理查德·布兰森（Richard Branson）非常喜欢做笔记，并在维珍公司（Virgin）培养这种“笔记本企业文化”。布兰森说：“一个没有写下来的想法，就是一个会失去的想法。当灵感来临时，你必须抓住它。”

专注于目标

如果没有一个明确的目标、范围和竞争优势的书面战略，一个新的创业公司可能很容易就失去动力。分散注意力可能最终会促使企业主放弃他们的初始愿景，或在完成任务方面变得消极。

杰夫·贝索斯（Jeff Bezos）通过亚马逊（Amazon）为股东创造的价值，比任何一位历任首席执行官都更多。因为他清晰地阐述了公司目标和理念，指导着数千名员工中的每一个人的决策。



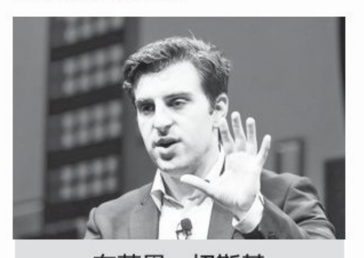
杰夫·贝索斯

贝佐斯说：“将你的战略建立在不会改变的事情上，这会很有帮助。你的竞争对手是谁，有什么样的技术……这些东西都会迅速变化，你也必须因此非常迅速地改变你的战略。”

不要急于扩大规模

如今，Airbnb 在65,000多个城市接待着超过1.5亿的客人。但它的创始人明白，为了最终扩大规模，他们需要先做一些没有规模的事情。

该公司的创始人布莱恩·切斯基（Brian Chesky）说：“用户数量不可能一开始就达到1亿。你会从少数客户开始做，所以不要一下子想的太大，开始要从小处着眼。”



布莱恩·切斯基

两年来，我们一直拒绝在公司范围内扩大技术规模，因为我们知道，这个过程必须首先得到完善。对于一个生存率已经很低的新创业公司来说，在没有先打好基础，以及进行相关测试的情况下，启动昂贵的扩张运动，比脚踏实地的坚持实现既定愿景目标的做法，要增加更多的风险。

与每个客户合作。检查整个过程，看看产出是否是高质量的。在考虑做任何可能令你分心的事情之前，先做好可能会助你完成目标的每一个微小步骤。◇

原文：“Elon Musk, Richard Branson & Jeff Bezos’ Best Advice for Ensuring Your Startup Doesn’t Fail” 刊于Entrepreneur 网站。

缓解便秘、伤风和咳嗽
——纯天然野生蜂蜜

文 | 李恒一　　图 | Shutterstock


纯天然野生蜂蜜（ Natural Wild Honey）源自于印尼原始森林。（ Natural Wild Honey 提供）

中国是世界上较早驯化蜜蜂的国家之一。药、食两用的蜂蜜在中国可谓历史悠久。纯天然的野生蜂蜜蕴含丰富的营养物质，既可内服又可外用，其养生功效历来被视为养生上品，用途极为广泛，实为日常生活之良药。

野生蜂蜜的作用

天然的野生蜂蜜含有多种营养成分，内含葡萄糖、果糖、蔗糖、蛋白质和丰富的有机酸、消化酶、维生素及微量元素等。

人们对蜂蜜功效的具体描述始载于2000多年前的《神农本草经》。此书把蜂蜜称为岩蜜、石蜜、石饴、蜂糖，称其"味甘、性平，主心腹邪气、诸惊痫痓、安五脏诸不足，益气补中、止痛解毒、除众病、和百药，久服强志轻身，不饥不老"。

现代研究证明，蜂蜜具有抗菌、消炎、抗氧化、延缓衰老、解毒、滋润、防腐、保护创面、促进细胞再生和渗透吸收、美容、通便、抑制肿瘤、调节免疫等诸多功能。

当然了，无论是古书上的记载，还是现代的研究，具有丰富的营养价值与显著疗效的蜂蜜，必须得是上等的纯天然野生蜂蜜才可能具备。现在市场上卖的蜂蜜品种繁多，令消费者真假难辨，那么怎样才能买到放心的蜂蜜呢？

纯天然野生蜂蜜（Natural Wild Honey）的来源

本文介绍的这款蜂蜜是亚洲黑大蜜蜂"酿造"的蜂蜜。亚洲黑大蜜蜂是排蜂(Apis dorsata Fab)的一种，属于未驯化的野生蜜蜂品种。黑大蜜蜂民间又称大岩蜂，是世界上最大的蜂种。

岩蜂蜜是世界顶级的珍贵蜜种，分布在东南亚赤道热带雨林，以及尼泊尔、喜马拉雅山及西藏等区域，其蜜品质优异，且食用后对人体多有益处。

1、蜂蜜润肠通便、缓解便秘

蜂蜜有增强肠蠕动的作用，可显著缩短排便时间，有效缓解便秘。同时，蜂蜜对胃肠功能有调节作用，可使胃酸分泌正常。

据古籍《本草纲目》中所述："张仲景治阳明结燥，大便不通，蜜煎导法，诚千古神方也。"书中还记载了用凉开



水泡蜂蜜，可起到清热、润燥、解毒的作用。

因此，有热气上火、痤疮便秘者宜用凉水冲泡蜂蜜饮用。

见证

本地54岁的Joycelyn女士，她的血压很低，工作压力大时，血压可降至89。由于健康问题，她连续服用抗生素七天后，身体还是不舒服。机缘巧合下，她买了一瓶野生蜂蜜来试吃，没想到3天后，她的血压恢复至110，医生对她夸道，这是最理想的血压状态。

Joycelyn女士还将产品介绍给了92岁的父亲。虽然她父亲已服用过很多药物，但自从食用野生蜂蜜后，他的便秘问题得到了解决。

Joycelyn女士的丈夫服用了不少针对高血压、坏胆固醇药物。他的小便气味难闻。在长期服用纯天然野生蜂蜜后，他的问题得到极大的改善，小便难闻的气味也消失了。

2、蜂蜜防治伤风、咳嗽

"伤风"或"感冒"是指鼻、咽、喉部的感染（上呼吸道感染），是最常见的呼吸道感染性疾病。

传统中医认为，蜂蜜味甘、平，入肺、脾、大肠经，具有滋养、补中、润燥、解毒、止痛之功效，可作用于肺燥咳嗽等症状。但这可不是民间偏方，近日有研究也证实了此疗法的确起作用。

据《卫报》报道，牛津大学研究团队针对1,761名不同年龄的参与者进行了14个相关的临床试验后发现，在治疗上呼吸道感染症状时，蜂蜜在改善症状，尤其是咳嗽的频率和严重程度方面，比常规治疗更有效。他们认为蜂蜜可能比抗生素等药物的治疗效果更好，而且没有副作用，因此推荐大家以蜂蜜替代抗生素治疗此类病症。

见证

上述见证中的本地Joycelyn女士，在亲身受益后，将产品也介绍给她19岁的女儿。她女儿每天早上鼻窦炎都会发作，在食用纯天然野生蜂蜜后，她的症状完全消失了。

Joycelyn女士同时也向广大的顾客介绍道："我们不能指望喝一次野生蜂蜜后，它就会起作用，盼望奇迹在一天内就发生。你需要至少服用14—21天的时间来恢复并增强你自身的抵抗力。但类似感冒和咳嗽这种症状，会在几天内很快就消失。虽然纯天然野生蜂蜜的价格不菲，但如果每个家庭成员都能健康，不会传播病毒，那这就是一项很好的投资。因为健康就是财富！因此，我认为投资纯天然野生蜂蜜是一个非常理智的选择！"

纯天然野生蜂蜜（Natural Wild Honey）

野生蜂蜜在全世界都被认为是最好的纯天然保健品之一。《神农本草经》中说蜂蜜可"安五脏，益气补中，止痛解毒，除百病，和百药，久服轻身延年。"蜂蜜作为"食疗"在中国已有几千年的历史，它的功效可谓不胜枚举，本文只是着重讲了几点。

本文介绍的这款天然野生蜂蜜（Natural Wild Honey）为上等蜜，它"散似甘露，凝如玉润"，许多顾客食用后受益良多、好评如潮，实为市面上难得的佳品！◇



文｜温嫔容　　图｜Fotolia

【明慧医案】胆识过人



（文接第903期）

● 当结石完全阻塞胆囊时，引起发炎，持续性腹绞痛，高烧，此时应急送医院，否则急性胆囊炎，造成胆囊破裂，会危及生命。

● 细菌性胆囊炎，严重时会引发败血症。

● 如果总胆管结石、发炎，细菌沿胆管入侵，到与总胆管相连的胰管，就会引发急性胰脏炎，产生上腹痛、恶心、呕吐等症状。

当工程师来诊时，经过一夜一天的折腾，面容苍白疲惫，眼神还是藏不住对身体的担忧。随即，我先针百会穴回神，针神庭穴安神。工程师第一句话就是：“见到医生，我就安心了。”

胆绞痛那么痛，肚子那么痛，工程师没被痛冲昏了头，还那么会忍，看了叫人心疼！我说：“你真是胆识过人！医生真是拿你没辙！”

针灸处理

胆汁是由肝脏制造，每天分泌约800～1000cc，经由肝内胆管，流到胆囊内，浓缩成40～70cc储存。肝分泌胆汁时，如果所含胆固醇成分超过一半，会呈过度饱和状态，而产生结晶，成结石，所以先调肝功能，针太冲、行间、期门穴。

当脂肪类食物，进入十二指肠时，由于荷尔蒙作用，使胆囊收缩，从总胆管，释放胆汁，活化消化酵素进入消化道，以消化、分解、吸收脂肪。促使胆囊顺利收缩，勿让胆汁在胆囊中，停留时间太久而沉淀，易结石，针阳陵泉、太冲、足三里、日月穴，其中太冲穴得气后，针尖向上，逆时针捻针。

引结石，排入肠道，针足三里、三阴交、内关、公孙穴。预防胆道狭窄，活血，针血海、三阴交穴。预防细菌感染，针筑宾、合谷、曲池、风池穴。

胆结石的形成，是经年累月的，可能长达10年。胆汁所流经的胆管、胆囊、总胆管等皆可能结石，促进管道畅通，活血化瘀，针血海、三阴交、阳陵泉穴。

胆结石正发作，腹痛，可针期门穴上下2针，右大迎、右梁门、右滑肉门、巨阙、中脘、阳陵泉、右胃仓、肝俞、脾俞穴。有发烧，针天柱、大椎穴。

请工程师平时，可灸或按摩右天宗、膈俞、胆俞、右胃仓、三焦俞、曲池、足三里、阳陵泉穴。

刚发作，工程师连续3天，每天从南部来诊。等到全无症状了，工程师才放心一周针灸一次。

处方用药

采用吴雄志教授吴门家传验方，五酸缓肝汤加减，也是四逆散的加减法，用以排泥沙似的结石。

柴胡4钱，赤芍1两，白芍1两，枳实5钱，炙甘草2钱，醋制香附3钱，

醋制延胡索5钱，醋制姜黄3钱，山楂1两，川楝子2钱，青木香2钱，鸡内金1两，车前草1两，海金砂5钱，威灵仙1两，滑石3钱，王不留行1两。

感染发炎，加蒲公英。

结石和胆道粘黏，加桃仁、红花、皂角刺、水蛭。

胆汁属弱碱性，以酸利胆，用醋制，可让水溶出较多药的成分。

其中香附、延胡索、姜黄、青木香等用以止痛，不会腹绞痛时，可减量。

白芍走气分，赤芍走血分，芍药可扩张胰腺。

青木香、川楝子、枳实等可扩张胆道。

第一次针灸后，工程师就没再发生腹绞痛。一个月后，回西医院复检，肝功能，ALT、AST皆为17，已正常。超音波检查，只有剩少量胆砂，继续针灸一个月，一年后都没复发。之后，工程师有空，就会来做保健针灸。

从未遇到过艰险的人，是不需要什么胆量。有胆识的人，多少带有一点荒谬的色彩。◇



恐怖！英国灵媒与外星人灵魂取得联系

文｜王艺文　　图｜Fotolia

西方灵媒与死者接触的消息并不新鲜，甚至有警察请灵媒与死者沟通找凶手的。但是现在有人竟然称能与其它星球的死者接触，未免匪夷所思。苏格兰作家罗恩·哈利迪（Ron Halliday）的新书详细记录了他的见闻。

哈利迪把他一生的工作都献给了未知事物，研究UFO、鬼魂和其它奇怪现象。在1990年代，他遇见了来自爱丁堡的灵媒雷·托德（Ray Todd），托德的经历令他震惊。在和托德相处的几年里，哈利迪见识了许许多多不曾想到的东西。他认为托德有着不寻常的天赋（或者说特异功能）。

20多年后，哈利迪在2020年出版了他的新书《外星之魂》（Alien Spirits），把他的见闻记录下来。

上个世纪90年代，哈利迪所在的苏格兰福尔柯克（Falkirk），天空中出现奇怪的闪光，这引起他的兴趣，开始跟踪线索。这种闪光还在邦尼布里奇（Bonnybridge）上空出现过，这里是苏格兰UFO出没的绝佳地点。

在那次跟踪旅行中，哈利迪接到托德的电话，问他：“你想看外星人吗？看到灵魂的面孔吗？”哈利迪之前研究过19世纪苏格兰当地的招魂师丹尼尔·霍恩（Daniel Horne），对这类事情有所耳闻，立即同意去了。

据苏格兰《每日快报》报道，哈利迪到了托德的西蒙哥马利公寓（West Montgomery Place），在客厅里托德开始降神会仪式，托德的脸孔开始变成其他人和各种奇异的生物。

哈利迪说他看到一系列难以置信的面孔，“雷的五官反复变化，似乎溶解并重新形成了一张张独特且清晰可见的不同面孔。”他们包括一个金发维京人、一个古埃及人和几十个不同历史时期的其他人物。

哈利迪还看到了包括温斯顿·丘吉尔（Winston Churchill）、演员彼得·塞勒斯（Peter Sellers）在内的名人，以及他自己的祖父。

最奇怪的是，托德还“变身”成许多奇怪的外星面孔，其中一张是“狗和狮子的杂交体，只是没有毛发。它看起来非常灰白和浮肿，但背后显然有一种智慧”。

还有一张脸让他想起了灵长类动物，“它非常清晰，光滑的黑毛看起来如此真实，你觉得你可以伸出手去触摸它。”与此同时，哈利迪感受到了开放的空间和自由。“这只猿猴非常友好，看起来几乎是很高兴见到人，并对我们在做什么感到好奇。”

其它外星人也投射出“强大的力量和智慧”，还有一个有“小脑袋，大眼睛”。随着时间的推移，降神会变得越来越激烈，哈利迪描述自己感到自己被传送到了其它维度或外层空间，目睹了充满金字塔的奇异景象。他还目睹托德的脸变成了他理解为希腊神宙斯的脸。

哈利迪把他当时的经历做了笔记，在以后每次托德的降神会他都记录下来。不过，哈利迪说，在1995至1997年间，他见到的情形越来越“黑暗和令人不安”。

再后来，托德本人也更加反复无常，让哈利迪无法理解，最终他中断了与托德的联系，也不再参加降神会了。几年后托德去世了。

哈利迪告诉《每日快报》：“我以前从未见过这样的东西，这就是我发现的惊人之处。它真的为我打开了新的世界，使我对我所知道的关于宇宙和超自然现象的一切产生了怀疑。真正震撼我的是外星人的灵魂，死去的外星人的灵魂，或来自另一个维度的生命。但降神会也给他带来了可怕的压力。”

当被问及为什么在20多年后才决定出版他的日记时，他说：“我认为这非常重要，人们应该有机会阅读我的经历。如果人们持怀疑态度是可以理解的，但我只是写下了我看到的东西，人们可以在认为我是一个真正的人和发表的这些数据的基础上，自己做出决定。”

哈利迪的书于2020年9月独立出版，他自己说受到一致好评。“这本书还在畅销，很多读者觉得这本书很吸引人。其他人也描述过类似降神会的经历，但都没有能像我见到的那样奇异。对我而言，托德的能力是最强的，几乎是独一无二的。”

其实有些事情也确实如哈利迪所说：人们可以怀疑，但秉承开放的态度可能会有更大的成就。毕竟在广袤的宇宙中，人类的地球宛如尘埃。

另外，托德的经历可能是最奇特的，不过这也可能使他受到了另类生命的干扰，看来外星生命和去世的灵魂确实有点像中国古代说的有神啊也有鬼。托德可能接触到的更多是鬼，所以性格才越来越奇怪吧？所以人们常说不要与魔鬼打交道，要与上天神佛结善缘还是有道理的。◇

UFO爱好者与「绿色外星人」不期而遇

文｜李静柔

不明飞行物爱好者本·沃尔盖特（Ben Walgate）表示，他对外星人的迷恋很早就开始了，当他还是孩童的时候，在野营回来的路上看到了一个6英尺长的橄榄绿色蜥蜴类人形生物，在英国约克郡荒野中徘徊，它是不属于这个地球的。

据《每日星报》报道，沃尔盖特在英国北约克郡穆尔顿（Malton）的家中经营一个YouTube频道，报道世界各地的不明飞行物和外星人目击事件。

35岁的沃尔盖特对地外现象的痴迷可以追溯到他的童年时代。他曾作为童子军到雪球种植园（Snowball Plantation）露营，在旅行回来的路上，小巴车在约克附近停下来休息时，他离开了大团队，突然从眼角看到一个奇怪的东西：在左侧约25码（约75英尺）处有一个细长的“绿色生物”。

这6英尺高的生物有一个很小的头，像人类一样站立在两只脚上，但有超大的四肢。沃尔盖特说这个神秘体“弯着腰走路”，好像无法正常站立，又或者试图偷偷摸摸不引人注目。沃尔盖特说：“树林没有那么茂密，所以我看得很清楚，可能只有几秒钟，但我们目光接触了。它有黑色的眼睛。”

无论他看到的是什么，“绝对不是这个地球的，有一种很奇怪的氛围。它的头部相对于身体的比例很小。它不像是那种有着灰色皮肤和黑色大眼睛的典型外星人。这东西更像是蜥蜴，没有鳞片，不像蛇。它从头到脚都是橄榄绿色，非常光滑，看起来细长，有着深黑色的眼睛、小小的脑袋、长到膝盖以下的手臂，在树林里穿行。”这生物看到他时显得很平静，似乎并不担心他会叫喊。

他说外星人躲在约克郡并不难，“如果有智慧生物的话，他们来这里进行一些侦察或研究，在北约克郡荒原这样的地方保持隐蔽并不难。”沃尔盖特认为，约克郡的荒野，就像世界上许多不明飞行物的热点地带一样，有可能是空军基地的所在地，如英国王室空军基地。外星人可能“对我们的军队感兴趣”，或者，一些无法解释的目击事件可能是先进的军事雏形。

沃尔盖特和越来越多的人一样，开始相信外星人的存在，毕竟越来越多的不明现象出现在人面前。他还补充说，他喜欢采取科学的方法，不会贸然下结论，“我不会马上说它是外星人。我会去对这些领域进行调查，并跟进人们分享的一些故事。”◇

曾于地府做冥判 清末民初奇人讲述幽冥见闻



文｜唐浩　　图｜维基百科

人死后去了哪里？到底有没有冥府？人死后要被审判吗？到底有没有因果报应？阴间最重视的德行是什么？阴间真的有那么多刑罚吗？牛头马面是真的吗？外国人死后也要去地府吗？……诸如此类萦绕在很多人心头的问题，或许可以从一位曾去地府做了四五年冥判的人带回的信息里找到答案。

1900年，清朝光绪年间，年仅19岁的黎澍在一天晚上梦见一个人来找他，说是有事相请。他看来人礼貌恭敬，就随口答应了。

过了几天，这个人又在黎澍的梦中出现，并将他用马车接到了地府，请他开始升堂审问犯人。从此，他在每天午后或晚间于睡梦中进入地府，做几小时阴间的法官，即冥判，这样做了四五年。而每次从阴间回来，他的精神都会感到稍微有些疲倦，像没有睡好觉一样。

为何黎澍被选中做冥府的判官？据说是宿世的因缘牵引，他几世前就曾经做过冥判，所以这世不过是重操旧业。

在清朝灭亡后的民国，学习法律的黎澍曾在陆军大学任教官。期间，他的朋友——亦在陆军大学任特别班主任的林黝襄参谋长，听说了他这段经历。为了警醒世人，让世人知晓神鬼皆存在，林黝襄与黎澍一起，用你问我答的形式把冥间的诸多事情记录下来，结集为《幽冥问答录》，并正式出版。

在这本书中，黎澍讲述了自己在地府中的所见所闻。身为冥判的他，管辖的是华北五省之人死后十个月以内的善恶案件，其地位相当于人间的分庭庭长，另有陪审员四人，其它办事的小鬼很多，不计其数。

而直接管辖他的是东岳大帝，但他并没有见过东岳大帝，仅仅是在判案后，将结果上报而已。至于阎王爷，他也同样没见过。

黎澍说，在地府，官服、公文样式和办理的程序方式，都和满清没有差别，但是到民国以后，恐怕又改变成遵循新的制度了。另外，他在阴间不可以喝水、吃饭。虽然有工资，但对于人却没有什么用处，所以他也没有领取。但对于那些鬼魂，阳间人们所化的纸钱，可以用来购买物品。

阴间也有白昼黑夜，但看不到日月星辰，也有春夏秋冬四季，只是夏天没有阳世间的热，冬天则比阳世间还要冷。阴间与阳世间没有什么两样，遇到黄历新年，以及清明、寒食、中元、中秋和冬至等节日，也要放假数天，但是没有星期天。

阴间并不曾见到有睡眠的情形，只是到处徘徊，闭目稍微休息一下，就等于是睡眠了，不同于阳间的人，每天必须要睡够七八个小时。

关于如何判案，黎澍表示在阴间并没有看到有什么规定、法律。只是根据案情进行判决，自能掌握案件的关键处，根本不需要经过考虑。

更为关键的是，人的善恶，鬼神能通过看人头顶上红黄白黑等光来做判断。人头顶上的光色为红色、白色、黄色，这样的人是心性善良的人；如果是黑色的光，那就是品行恶劣的人。

人的种种思想行为，鬼神全都能一目了然，毫无遗漏地记录下来。因为鬼神能看见人见不到的东西、听见人听不到的声音。所以阴间的判罚是不会出现差错的。至于如何衡量罪轻罪重，要看其犯罪的动机和所产生的结果。

阴间的牛头、马面都是假面具，是用来恐吓那些凶恶的鬼魂的；如果是良善的鬼魂，就不现这个恶相。

据其介绍，阴间刑罚种类非常多，比人世间残忍、严酷百倍。在黎澍看来，人类宁可在人世间受刑，也切不可在阴间受刑。人世间受刑，受刑完了就结束了。在阴间，受刑后，还要再受刑。

比如，在人世间杀害十条人命，受罪只不过死一次。在阴间，则必须用刑十次。刑满后，再判他转生十世全是被人杀死；至于锯解、碓磨、刀山和油锅等刑罚，都是真有的，造恶的果报，是非常可怕的。

阴间最重视的德行是：男的忠诚报国，孝顺父母；女的贞洁守节，孝顺父母。这两种人虽有其它罪业，也必能减轻刑罚。阴间最恨的是邪淫、杀生两种罪业。杀生比邪淫的罪恶还要重，如果因为邪淫而杀人害命，则是两罪全犯，罪加一等。

黎澍透露，阴曹地府所管辖的都是受业力支配的人，或者平凡庸俗，没有行大善大恶的人，如果是大修行人的话，死后立即升佛国、升天界，不需经过阴曹地府。像这样的人地府冥册中没有名字，无从审判。或者升天稍缓，还要经过阴曹的人，阴间官吏一般起座迎接，他们的魂魄越走越高，像步上云梯一样。像这样的人点名一到，就立即登天界，也无从拘提监禁的。

他还提到，自己做冥判时正值庚子年，八国联军攻破北京之后，中外军民死的非常多。

他曾看到少数的外国人到案，判官中有通达他们的语言的。由此推之，欧美各国也应该是有阴曹地府的。

关于鬼，黎澍说那些被刀杀害和其它惨死、身首不全的鬼魂，与普通的鬼没有差别，只是脸面让人感觉稍微模糊，并且受伤的部位带有血迹，而且容貌悲伤凄惨，像是很痛苦的模样。鬼也是有消亡的时候的，他见过的年代最久的鬼，是宋朝和元朝的，不过鬼的容貌一直和他死的时候一样，不会因为年岁渐长而衰老。

而人在断气、灵魂脱离肉体时，如果其生前对世间一切看得淡泊，对于妻子儿女、钱财名利没有贪恋的心念，这样的人会比较轻松。彼时，其神智是非常清醒的。

一般来说，人害怕鬼，鬼也害怕人。鬼要是见到人来了，也会赶紧避开。如果是一位正人君子，鬼一定是非常的尊敬；鬼所欺负玩弄的，都是那些心术不正、时运衰弱的人。还有，鬼说话的声音尖锐而且短促。

谈及轮回转生时，黎澍说人有生必有死，有死也必有生。除非是超出轮回的圣者，否则人死后，就会有六道轮回的。只有在宗教的经验中，才可求证到人类生死轮回的现象。

由于鬼道只是属于六道轮回中的一道，因此，人死后，并不一定就是鬼。如果轮回在鬼道者，在有必要或由于阳世眷属请人作法召请时，他还是有可能显灵的。

黎澍指出，超出六道轮回并不是很容易的事情，就连他自己也摆脱不了。他的同事曾帮他查看过冥府的记录，说他来生应该是投生在河南南阳一带，不知是否是确实的。而鬼魂投胎，有的是在母亲受孕时就去了，有的会等到生产时才去。

后来不想再做冥官，黎澍多次提出辞职，但都没有得到允许，在其念诵了两千多遍《金刚经》后才得以解脱。

黎澍在做冥判时，一直都能够看到鬼。民国初年之后，所见到的鬼就少了，民国十年（1921年）之后，就完全见不到了。

对于黎澍从冥界带回来的信息，那些不相信神鬼、不相信轮回和因果报应之人会作何感想呢？◇

善用柠檬好处多 健康、清洁又美白

文｜记者林文综合报道 图｜Shutterstock

柠檬是一种碱性食物，具有清热、杀菌、开胃和化痰的功效。柠檬从果皮到果汁都有妙用，只要善用就能促使生活更便利、清洁，制作料理也会更可口、健康。在此介绍柠檬的几大妙用。

美发、美容 去除臭味

柠檬汁加入洗发精洗头发，能让头发在阳光下更显亮丽；用稀释的柠檬汁洗脸，能使肌肤亮白；柠檬汁加橄榄油浸泡指甲，指甲会更光亮；用柠檬汁按摩头皮，可以去除头皮屑。

柠檬切开后，放进冰箱里，或是柠檬皮放入水中煮沸，放置于室内，都有除臭的效果；柠檬皮晒干之后，放在壁炉旁，不但是除臭剂，也是天然芳香剂。

微波炉放入一碗稀释的柠檬汁和柠檬切片，加热3分钟，再用抹布擦干微波炉内部，既能除臭，又能清洁油污；喝适量稀释的柠檬汁还能除口臭。

清洁污渍

柠檬结合小苏打、醋和柠檬精油，就成为一种多用途的清洁剂，用来擦地板、清洗厨房和浴室，都非常好用。

柠檬皮擦拭水龙头的水渍，柠檬皮抹盐擦砧板，柠檬汁加醋擦拭金属器具，柠檬加入洗洁精中洗衣服，清洁效果都很明显。喷洒柠檬汁在白色的运动鞋上，再置于阳光下晒干，运动鞋会更洁白。

厕所马桶的污渍，只要倒入1/2杯柠檬汁，静置一夜，再轻轻刷一刷，就会很干净；衣服上难清洗的油渍，用柠檬汁加醋可清除。

提味、保鲜

做菜时加入柠檬，能提升菜肴的风味，以及减少盐的使用量。水果和蔬菜浸泡在冷柠檬水中，能防止氧化褐变，而生菜沙拉加柠檬水能保持新鲜。

煮饭时加入柠檬汁一匙，能减少米粒结块；腌肉加入柠檬汁，柠檬酸会分解肉，风味会更好；柠檬皮加糖熬煮成蜜饯，就是健康的零食。

促进健康

经常饮用稀释的柠檬汁能补充钾和维生素C，早晨饮用能帮助消化、提升免疫系统；在柠檬汁中加一点蜂蜜和热水，能祛痰、舒缓咳嗽和喉咙痛。

此外，被蚊虫叮咬处，涂擦柠檬汁能减轻肿胀和瘙痒；柠檬皮和咖啡渣混合在一起，产生的味道能驱赶蚊虫。◇

为何减肥总失败？

中医推荐 4款茶饮不复胖

文｜记者王佳宜综合报道　图｜Shutterstock

肥胖不但会影响形象，还会增加罹患多种疾病的风险，因此减肥成为现今备受关注的话题。不过，在减肥过程中，有很多人都遇到过困扰，虽然体重减轻了，但是没多久又复胖。

中医认为，肥胖与脏腑功能失调有很大的关系，复胖是因为只减少了热量吸收，但没有调整体质。其实日常饮用一些中药茶饮，有助于调整体质，能达到减肥和养生的效果。

现代人的肥胖原因

中医师贺霞说，现代人的肥胖不全是表面上看到的脂肪过多，更多的是因为脾胃失调引起肥胖。脾胃是人体的重要脏器，如果脾虚，会导致代谢运转不畅，诸多湿气淤积在脾胃，集聚形成胖的现象。

运用药食同源治肥胖

贺霞指出，在临床上，中医会运用多种方法治疗肥胖，其中之一是“药食同源”，通过调理身体达到改善症状的目的，包括使用不同性味和功效的中药相互配合，制作中药茶饮、药膳等。

4款减肥中药茶饮

然而，众多中药应该如何搭配，才能有效减肥又不复胖呢？贺霞在此推荐4款中药茶饮，提供减重者做为参考。

●陈皮茯苓茶

材料：陈皮5克、茯苓2克。

做法：将陈皮、茯苓洗净后，放入杯中用热水冲泡，焖5分钟即可饮用。

功效：具有健脾利湿、化痰减肥、祛脂的作用，但胃酸过多者和孕妇不适合饮用。

●消脂排油茶

材料：生地黄、山楂、何首乌各15克，薏苡仁10克。

做法：将上述的材料洗干净放在杯子里，加入500毫升的水冲泡即可。

功效：具有排油、消脂的作用，其中何首乌刮胃、排油的效果较强，不适合胃食道逆流者和胃溃疡者大量服用。

●薏苡仁普洱茶

材料：大米、薏苡仁各5克，熟普洱适量。

做法：冷锅倒入一碗大米，开中小火翻炒，炒到大米微微发黄，并且每颗米粒变成小爆花状时再关火，薏苡仁也是炒至微微发黄即可；各取一小把炒熟的大米、薏苡仁和一小撮普洱，一起用热水冲泡，焖3分钟即可饮用。

功效：具有健脾祛湿、化痰消脂的作用，适合所有人饮用。

●山楂玫瑰茶

材料：山楂、玫瑰花各25克。

做法：锅中放入少量清水煮开后，放入上述材料，以小火煮10分钟即可饮用，每日饮用2杯。

功效：具有改善内分泌失调、防衰老、开胃、促进消化、减肥的作用，但正值经期的女性和孕妇不适合饮用。◇



听力下降恐致失智
医师：把握黄金逆转期



一对平时只有两人相伴的陈姓老夫妇，近两年由于疫情因素，定居国外的子女无法经常回家探亲。这一阵子，陈老夫人发现老伴这几个月的脾气越发暴躁，也不怎么说话，直到后来整天都呆坐不动。

文｜李郁玫　图｜Shutterstock

于是陈老夫人经友人介绍，带着老伴前往医院的身心医学科寻求协助。经过医师问诊后得知，老夫妇都有重度听力障碍，因此通过耳挂式助听器的协助，了解陈老先生有白天嗜睡、拒绝饮食、情绪控制能力薄弱等情况，怀疑可能患有轻微认知功能障碍，因此进一步安排认知功能检查，目前持续追踪。

听力退化恐伴随失智症

台北慈济医院身心医学科医师李嘉富说，2020年刊登在国际权威医学期刊《柳叶刀》（The Lancet）上的研究发现，有12个危险因子会影响失智成因达40%，其中听力丧失占8%，排名第一。

李嘉富表示，当长者因为听力退化而逐渐无法顺利与人沟通和互动时，除了会发生落寞、封闭的老人忧郁症状之外，也因为大脑神经“用进废退”的特性，一旦平日接收不到刺激，主管听力和记忆认知的颞叶部位，很容易萎缩退化，伴随而来的就可能是失智症。

失智程度划分为4个阶段

李嘉富提出，通过失智量表的临床失智评分（CDR），能了解长者的失智程度，依照等级可划分为4个阶段。

● 第1阶段

CDR ＝ 0.5分，为轻微认知功能障碍，会出现频繁忘记事物的情形，虽然经由提醒仍无法想起，但日常生活能力尚不致受到影响或退化。

● 第2阶段

CDR ＝ 1分，为轻度失智，不但会出现即使经由提醒也很难回想的情况之外，日常生活功能也开始受到影响。

● 第3阶段

CDR ＝ 2分，为中度失智，记忆力明显减退，新学的事物很快会忘记，穿衣、个人卫生和个人事务的打理，都需要旁人帮忙。

● 第4阶段

CDR ＝ 3分，为重度失智，记忆力严重衰退，外观上明显看出病情严重，无法在户外活动，甚至失去生活自理的能力。

如何把握黄金逆转期？

李嘉富补充说，在长者还处于轻微认知功能障碍时，如果未及早介入协助逆转退化，情况持续约1年，将有10% ~ 15% 的长者会退化到失智程度。

因此65岁以上，并且有听力退化的长者，如果能佩戴助听器给予听力上的刺激，协助其重建社会人际互动，就能把握黄金逆转期，增加其与他人的互动，减缓忧郁程度，从而阻挡或延缓失智退化的速度。◇



红糖、白糖、冰糖养生功效有差异 千万别吃错！

文｜李郁玫　图｜Shutterstock

红糖、白糖和冰糖是日常生活经常用到的调味剂，举凡煮甜汤、制做糕饼、腌制水果等，都需要用到糖。但是你知道什么症状适合食用哪种糖，可以让效果加分吗？还有什么季节适合食用哪种糖，可以更养生呢？



其实只要是糖，都有解毒止痛的功效，红糖、白糖和冰糖的属性各有不同，养生功效也不同。

在一些传统的食疗方、小偏方中，常见以糖入药，一定要依方子的说明用糖，随意添加或更改糖种，都会影响功效，甚至会导致身体出现不适感。

红糖：补血、活血

红糖是女性朋友的好伙伴，既补血又活血。通常女性生理痛时，会喝1杯红糖水来缓解痛经；女性产后喝红糖水，可以补气血，还能帮助恶露排出。

红糖所含糖分低，体虚的人和老年人吃红糖，也有补益的作用。红糖的矿物质和维生素含量丰富，能刺激人体的造血机能，而且红糖性温，在调理寒凉疾病时，能派上用场，无论任何季节都能食用。

白糖：解毒、润肺

白糖是由蔗糖经溶解、去杂质，以及多次结晶炼制而成，营养素所剩不多。白糖性偏酸，吃白糖会造成血液偏酸性；如果血液长期偏酸性，体内的毒素就会堆积，进而成为癌细胞的温床。

白糖由于糖分的含量高，对于缓解食物中毒的效果比较快，还能杀菌，因此有促进伤口愈合的作用，在保健上也有一定的润肺和清肺热的作用，但吃多了仍会影响身体健康。

冰糖：清热、止咳

冰糖是由砂糖高温提炼，萃取其单糖自然结晶而成，外观晶莹洁白或呈淡黄色，属凉性，有润肺、止咳、清痰、去火的作用，适合春、秋季节食用。

春天气温开始回升，容易干咳上火，吃冰糖能清肺热；秋天气候干燥，吃冰糖能润肺。

冰糖对于舒缓风热感冒有效，而风寒感冒则要食用红糖。◇

东部（1）

- 304 Ubi Ave 1 #01-125 S400304
- 306 Ubi Ave 1 #01-191 S400306
- 350 Ubi Ave 1 #01-945 S400350
- 216 Joo Chiat Rd #01-05 S427483
- 10 Haig Road #01-357B S430010
- 7 Jalan Batu #01-97 S431007
- 58 Marine Ter #01-43 S440058
- 85 Marine Parade Ctr #01-658 S440085
- 34 Marine Cres #01-49 S440034
- 121 Upp East Coast Rd S455245
- 16 Bedok South Rd #01-70 S460016
- 76 Bedok North Rd #01-174 S460076
- 84 Bedok North St 4 #01-59 S460084
- 122 Bedok North St 2 #01-124 S460122
- 123 Bedok North St 2 #01-150 S460123
- 128 Bedok North St 2 #01-14 S460128
- 510 Bedok North St 3, #01-33 S460510
- 511A Bedok North St 3 #01-139 S460511
- 515 Bedok North Ave 2 #01-189 S460515
- 538 Bedok North St 3（熟食中心报摊）S460538
- 21 Chai Chee Rd #01-442 S461021
- 311 New Upper Changi Rd #02-01A Bedok Mall S467360
- 54 Bayshore Rd #01-07/08 S469979
- 121 Bedok Reservoir Rd #01-200（和兴百货）S470121
- 632 Bedok Reservoir Rd #01-810 S470632
- 745 Bedok Reservoir Rd Bus Stop S470745
- 220 Pasir Ris St 21 #01-170 S510220
- 230 Pasir Ris St 21 #01-44 S510230
- 258 Pasir Ris St 21 #02-18, Loyang Point S510258
- 515 Pasir Ris St 52 #01-81 S510515
- 567 Pasir Ris 51 #01-100 S510567
- 625 Elias Rd #01-302 S510625
- 763 Pasir Ris St 71 #01-240 S510763
- Pasir Ris Bus Inter-Change S519490
- Simei MRT (Pedestrian Crossing) Simei St 3 S520888
- 139 Tampines St 11 #01-22 S521139
- 201A Tampines St 21 #01-1059 S521201
- 201E Tampines St 23 #01-82 S527201
- 210 Tampines St 23 #01-K1 S520210
- 256 Tampines St 21 #01-K1 S522256
- 406 Tampines St 41 #01-11 Sw520406
- 472 Tampines St 44 S520472
- 494 Tampines St 45 S523494
- 498A Tampines St 45 #01-360 S520498
- 742A Tampines St 72 #01-02 S521742
- 878C Tampines Ave 8 #01-65 S523878
- 935 Tampines St 91 #01-K1 S520935
- 6 Hougang Ave 3 Fruit Shop S530006
- 124 Hougang Ave 1 #01-1432 S530124
- 322 Hougang Ave 5 #01-72 S530322
- 356 Hougang Ave 7 #01-801 S530356
- 440 Hougang Ave 8 #B1-1567 S530440
- 504 Hongang Ave 8 #01-704 S530504
- 511 Hougang Ave 10 #01-149 S530511
- 539 Hougang St 52 #B1-48 S530539
- 602 Hougang Ave 4 #01-K1 S530602

东部（2）

- 919 Hougang St 91 #01-457 S530919
- 416 Upper Paya Lebar Rd S534995
- 21 Hougang St 21 #01-36 S538719
- 118 Rivervale Plaza #01-27 S540118
- 267 Compassvale Link #01-01 S540267
- 303 Anchorvale Link #01-04 S540303
- 308 Anchorvale RD #01-01 Multi S C P S540308
- 330 Anchorvale St #01-01 S540330
- 325ASengkang East Way #01-503 S541325
- 215C Compassvale Dr #01-01 S543215
- 30 Sengkang East Ave S545046
- 50 Rivervale Dr #02 Bukau LRT Kiosk S545053
- Rumbia LRT Rivervale Mall ground floor S545054
- 218 Sumang Walk #01-01 S820218
- 261 Punggol Way #01-02 S820261
- 658 Punggol East #01-01 S820658
- 308C Punggol Walk #01-352 S823308

北部

- 154 Woodlands St #01-K1 S730154
- 326 Woodlands St 32 #01-117 S730326
- 355 Woodlands Ave 1 #01-707 S730355
- 548 Woodlands Dr 44 #01-30 S730548
- 892C Woodlads Dr 50 #01-01 S730892
- 306B Canberra Rd #01-01 S750306
- 691 Woodland Dr 73 #01-06 S730691
- 505 Canberra Link #01-01 S750505
- 104 Yishun Ring Rd #01-25 S760104
- 160 Yishun St 11 #01-208 S760160
- 239 Yishun Ring Rd #01-1150 S760239
- 269A Yishun St 22 #01-511 S761269
- iweekly - Yishun MRT NTUC 旁 S760275
- 291 Yishun St 22 #01-389 S760291
- 293 Yishun "地摊 Closed 12pm"
- 333C Yishun St 31#01-165 S760333
- 417 Yishun Ave 11 #01-325 S760417
- 425 Yishun Ave 11 #01-562 S760425
- 431 Yishun Ave 1 #01-02 S760431
- 645 Yishun St 61 #01-328 S760645
- 716 Yishun St 71 #01-250 S760716
- 748 Yishun St.72 #01-224 S760748
- 779 Yishun Ave 2 #01-1541A S760779
- 807 Yishun Ring Rd #01-4207 S760807
- 920 Yishun Ave 2 #01-07 S769100
- 6 Jalan Selaseh S808435
- 22 Begonia Rd S809810

中部

- 25 Jalan Berseh #01-126 S200025
- 637 #01-103 Veerasamy Rd S200637
- 801 French Rd #01-31 S200801
- 808 French Rd #01-02 S200808

中部

- 46 Owen Rd S210046
- 103 Dorset Rd S219495
- 18 Toa Payoh Lor 7 #01-252 S310018
- 69 Toa Payoh Lor 5 #01-367 S310069
- 175 Toa Payoh Lor 2 #01-551 印度店 S310175
- 190 Toa Payoh Ctl（#01–560 Bossini 店旁边）S310190
- 203 Toa Payoh North #01-1115 S310203
- 210 Toa Payoh Lor 8 #01-95 S310210
- 216 Toa Payoh Lor 8 #01-607 S310216
- 234 Toa Payoh Lor 8 #01-274 S310234
- 74 Whampoa Dr #01-332 S320074
- 90 Whampoa Dr Hawker Ctr #01-91 S320090
- 116B Jalan Tenteram #01-02 S320116
- 112 McNair Rd #01-205 S320112
- 122 McNair Rd #01-41 S320122
- 34 Whampoa West #01-63 S330034
- 44 Bendemeer Rd #01-1450 S330044
- 45 Bendemeer Rd #01-1445 S330045
- 69 Geylang Bahru #01-109 S330069
- 120 Potong Pasir Ave 1 #01-812 S350120
- 82 Macpherson Lane #01-11 S360082
- 8 Upp Boon Keng Rd #01-01 S380008
- 11 Upp Boon Keng Rd #01-925 S380011
- 16 Upp Boon Keng Rd #01-1089 S380016
- 113 Aljunied Ave 2 #01-29 S380113
- 119 Aljunied Ave 2 #01-K5 S380119
- 134 Geylang East #01-221 S380134
- 43 Geylang Lor 25 S388309
- 32 Lor 11 Geylang Rd S388724
- 448 Lor 24 Geylang Rd S389407
- 34 Cassia Cres #01-74 S390034
- 153 Serangoon North Ave 1 #01-486 S550153
- 523 Serangoon Nth Ave 4 #01-32 S550523
- 157 Serangoon Nth Ave 1 #01-02 S551157
- 163 AMK Ave 4 #01-420 S560163
- 202 AMK Ave 3 #01-1666 S560202
- 232 AMK Ave 3 #01-1214 S560232
- 304 AMK AVE 1 #01-K1 S560304
- 332 AMK Ave 1 #01-1885 S560332
- 409 AMK Ave 10 #01-41 Food Centre S560409
- 505 AMK Ave 8 #01-2682 S560505
- 505 AMK Ave 8 #01-2668 S560505
- 512 AMK AVE 8 #01-2520 S560512
- 527 AMK Ave 10 #01-95 镇源 S560527
- 527 AMK Ave 10 #01-81 S560527
- 527 AMK Ave 10 #01-83 S560527
- 562 AMK Ave 3 #01-3493 S560562
- 703 AMK Ave 3 S560703 (infront of Bata Shop)
- 720 AMK Ave 6 #01-4104A S560720
- 151A Bishan St 11 #01-01 S571151
- 282 Bishan St 22 #01-123 S570282
- Infront of Junction 8 - near Blk 514 Bishan S570514
- 104 Jurong East St 13 #01-104 S600104
- 130 Jurong East St 13 #01-225 S600130
- 202 Jurong East St 21 #01-119B S600202

西部

- 282A Toh Guan Rd #01-02 S601282
- 3 Gateway Dr Westgate #B2-01 S608532
- Jurong East Outside NTUC (next to Jurong East JCube) S609731
- 498 Jurong West St 41 #01-478B S640498
- 502 Jurong West Ave 1（报摊）S640502
- 961 Jurong West St 92 #01-192 S640961
- Jiosco - 301 Boon Lay MRT #01-17 S649846
- 324 Bukit Batok St 33 #01-37 S650324
- 347 Bukit Batok St 34 #01-268 S650347
- Bukit Gombak MRT #01-07 S659083
- 205 Petir Rd #01-595 S670205
- 257 Bangkit Rd Beside #01-45 S670257
- 445 Fajar Shopping Ctr（报摊）S670445
- 609 Bkt Panjang Ring Rd S670609
- Hillview MRT Station Exit B S678107（888 Minimart）
- 105 Cashew Rd #02-03 S679675
- Jelapan LRT S679941
- Bangkit LRT S679939
- CCK Bus Int BUZZ S 680000
- 103 Teck Whye Lane #01-K1 S680103
- 2 Teck Whye Ave #01-K1 S680002
- 16 Teck Whye Lane #01-121 S680016
- 141 Teck Whye Lane #01-249 S680141
- 144 Teck Whye Lane（报摊）S680144
- 810 CCK Ave 7 #01-01 S681810
- 817 Keat Hong Link #01-14 S681817

南部

- Raffles Place MRT Exit A S048618
- People's Park Complex -Side Entrance near UOB S058357
- 7 Everton Park #01-25 S080007
- 265C New Bridge Rd #01-K1 S088745
- 45 Telok Blangah Dr #01-165 S100045
- 61 Telok Blangah Hts #01-113 S1000061
- 53 Telok Blangah Dr #01-72 S100053
- 78B Telok Blangah St 32 #01-18 S102078
- 20 Ghim Moh Rd #01-202 S270020 (Market)
- 6 Holland Close #01-12 S271006
- 306 Clementi Ave 4 #01-449 S120306
- 345 Clementi Ave 5 #01-78 S120345
- 354 Clementi Ave 2 #01-177B S120354
- 411 C'wealth Ave West #01-3075 S120411
- 431 Clementi Ave 3 #01-320 S120431
- 431 Clementi Ave 3 #01-332 S120431
- Clementi MRT Exit A Bus Stop S129588
- 2 Fusionopolis Way #01-08 Innovis S138634
- 162 Mei Ling St #01-351 S140162
- 49 Tanglin Halt Rd #01-349 S142049
- 88 Tanglin Halt Rd #01-01 S141088
- 63 B Lengkok Bahru #01-352 S152063
- 146 Jalan Bukit Merah #01-1072 S160146
- Seng Yew Book Store Blk 231 Bain St #01-15 Bras Basah C'plex S 180231
- 6 North Bridge Rd #01-4861 S190006
- 10 North Bridge Rd S190010
- 13 North Bridge Rd #01-3988 S190013

《大紀元時報》—把握命运的选择

- 这是一份**与众不同的报纸**，带着强大的正能量，在任何情况下都让善良的您看到希望。
- 这是一份**权威的国际报纸**，是中南海高层的内参，获得美国总统和白宫幕僚的点赞。
- 这是一份**有内涵有深度的报纸**，带你看清纷繁的时局，给你在乱世中安身立命的智慧。

《订阅单》在13版下方